

ça bouge!

19  
Juillet  
2019

ça bouge!  
N°1416

## Atelier bien-être à la Cristolienne



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge, retour en photos sur le bal des enfants du multi-accueil de la résidence de l'Abbaye.

Les résidents des Bords de Marne ont décidé d'agir pour la planète en devenant parrains de l'Association "un toit pour les abeilles".

Quant aux résidents de la Cité Verte, ils ont reçu la visite de Mme PETIT, Députée du Val de Marne.

Pour finir, les résidents de la Cristolienne ont réalisé de jolis coeurs lors d'un atelier peinture et ont pris soins de leur peau pendant l'atelier bien-être.

Excellente semaine à tous.

Sophie RENAULT  
Chargée de communication



**Ça Bouge n°1416**

20 > 26 juillet 2019

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

29ÈME BROCANTE DE L'ABBAYE

INFORMATIONS

MISE EN PLACE DU PRÉLÈVEMENT  
AUTOMATIQUE

FÊTE DU MULTI-ACCUEIL

« UN TOIT POUR LES ABEILLES »

VISITE DE MME PETIT, DÉPUTÉE  
DU VAL DE MARNE

ON FAIT TRAVAILLER LES  
MÉNINGES À LA CITÉ VERTE !

A LA CRISTOLIENNE : ON A DU  
CŒUR !

ATELIER BIEN-ÊTRE

## ENVIRONNEMENT

COMMENT FAIRE PASSER LES  
ALGUES VERTES DE NUISIBLES  
AUJOURD'HUI À RESSOURCES  
DURABLES DEMAIN?

## ANIMAUX

PARIS: NAISSANCE D'UN GIRAFON  
AU PARC ZOOLOGIQUE

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

## Brocante de l'Abbaye



**DIMANCHE 8 SEPTEMBRE**

**9H00 - 18H30**

**RÉSIDENCE DE L'ABBAYE**  
**10 A, QUAI BEAUBOURG / 3, IMPASSE DE L'ABBAYE**  
**SAINT-MAUR (94)**

-  **PLUS DE 300 EXPOSANTS**
-  **GRANDE TOMBOLA**
-  **RESTAURATION SUR PLACE**

**RÉSERVEZ VOTRE EMPLACEMENT :**  
**01 55 12 11 81**



## Informations

- **Petite boutique**

La petite boutique de la Résidence de l'Abbaye, actuellement tenue par une bénévole, est ouverte le lundi de 10h à 17h. En plus de cette journée, des résidents vous accueillent à présent le vendredi de 10h à 12h.

- **Services à domicile**

Les services à domicile du groupe ABCD peuvent intervenir auprès des résidents, pour des temps de convivialité, des sorties et lors des rendez-vous extérieurs. Le tarif est de 23.90€ pour une heure de prestation et de 30.70€ pour un transport aller-retour. Les personnes qui font appel à un organisme agréé pour certains services à domicile peuvent bénéficier d'une réduction d'impôt. Pour tous renseignements sur les services à domicile : 01 41 81 18 13

- **Dates formations Maison des Aidants**

La Maison des Aidants vous propose une formation sur les maladies neurocognitives pour les aidants avec l'intervenante Cécile Pierson-Baudu, formatrice-psychologue.

\*Mercredi 6 novembre 2019

Maladies neurodégénératives, de quoi parle-t-on ?

\*Mercredi 13 novembre 2019

Comment faire face aux troubles du comportement ?

\*Mercredi 27 novembre 2019

Trouver une juste communication avec son proche

\*Mercredi 4 décembre 2019

Synthèse et bilan de la formation

Réservation gratuite mais obligatoire auprès de Laurence GASTARD :  
01 74 02 05 71 // maisondesaidants@abcd94.fr

## Mise en place du prélèvement automatique



Vous pouvez désormais payer par prélèvement automatique.

Pour cela il vous suffit d'envoyer par courrier :

- 1 RIB
- Le mandat SEPA original dûment rempli, daté et signé qui sera joint à la facturation de juillet 2019
- Le règlement financier original signé

à l'adresse suivante : Frais de séjour, 3 impasse de l'Abbaye - 94100 Saint Maur

Le service des frais de séjour se tient à votre disposition pour tout complément d'information à l'adresse [fraisdesejour@abcd94.fr](mailto:fraisdesejour@abcd94.fr)

## Fête du multi-accueil



En juin, le multi-accueil de la résidence de l'Abbaye a organisé le Bal des Enfants.

Ces derniers, accompagné de leurs parents, ont eu l'occasion de rencontrer les enfants qui été accueillis l'année dernière.

Tout ce beaux monde s'est retrouvé autour d'une animation musicale suivi d'un apéritif dînatoire.

Le soleil étant de la partie, ce fut un moment très convivial.

# ABBAYE



# ABBAYE



# BORDS DE MARNE

« Un toit pour les abeilles »



"Nous avons enfin franchi le pas ... Nous sommes fiers de vous annoncer notre parrainage avec « Un toit pour les abeilles »

Sachez que depuis quelques années, la population d'abeilles est en très forte diminution avec une disparition totale dans certaines régions du monde.

En butinant l'abeille participe à la pollinisation de plus de 80% des plantes et fleurs.

Sa disparition serait une véritable catastrophe pour la nature et l'être humain.

# BORDS DE MARNE

Alors les adhérents de l'Association de résidents "Soleil au Cœur" ont voté pour parrainer une ruche afin d'agir concrètement pour la sauvegarde des abeilles.

Parrainer une ruche c'est :

- un soutien humain et financier pour l'apiculteur
- un suivi annuel de notre ruche
- la fourniture de pots de miel au nom de notre association qui seront revendus lors du marché de Noël.

Les membres de l'Association "Soleil au Cœur" se sont également concertés pour choisir l'apiculteur qui s'occupera de nos abeilles. Nous avons le choix entre 4 apiculteurs du Val de Marne et notre choix s'est porté sur David.B."

Christal, animatrice



# CITÉ VERTE

---

## Visite de Mme PETIT, Députée du Val de Marne

**Mme Petit, Députée du Val de Marne, a visité à la Résidence de la Cité Verte, lundi 24 juin, accompagnée de Christine Caillet, Cadre de santé. Elle s'est exprimée sur cette visite via son compte Facebook. Nous vous partageons son retour :**

" Je poursuis mes visites au sein des maisons de retraite de ma circonscription. Observer les conditions d'accueil des résidents mais aussi les conditions de travail des équipes est mon maître mot.

Cet après-midi, c'est à la résidence Cité Verte de Sucy (groupe ABCD) que je me suis rendue cette fois.

Une résidence entièrement rénovée en 2006 et l'une des plus exceptionnelles dans laquelle je me suis rendue, tant par son architecture, ses infrastructures, que par les services apportés aux résidents !

110 résidents. 110 formules d'accueil et de services ! Le projet "Humanitude" prône la bienveillance et la bientraitance et met l'humain au cœur du dispositif.

L'objectif : des soins et services adaptés à chacun !

Alors, tout n'est pas rose. Comme beaucoup d'autres établissements de ce type, la maison de retraite est confrontée à des difficultés de recrutement, à un manque d'accès aux formations et à un manque cruel de spécialistes médicaux : kinésithérapeutes, dentistes, généralistes...

Comme ailleurs en France, les maisons de retraite subissent le désert médical...

# CITÉ VERTE

Merci à toutes les personnes qui m'ont accueillie cet après-midi et qui ont longuement échangé avec moi.

Bravo pour tout ce que vous mettez en place avec les résidents : Comité de lutte contre les gaspillages, participation aux Congrès de Citoyennage, revues hebdomadaires, sorties, animations musicales...

Comme je vous l'ai indiqué, ma tournée des établissements de la circonscription a pour objectif de remonter à la Ministre des Solidarités, Agnès Buzyn, un état des lieux de ces établissements et l'interroger sur ce que compte faire le Gouvernement pour y remédier.

Ce midi, d'ailleurs, la Ministre était en visite dans un autre établissement du groupe ABCD, à Saint-Maur (94) !



**M. MASSIP et Mme PETIT**

# CITÉ VERTE

**On fait travailler les méninges à la Cité Verte !**



Ce soir, comme tous les lundis soir, c'est Jeux de lettres à la résidence !

Les cerveaux chauffent, les méninges travaillent dur, et les voix surgissent les unes après les autres ... c'est en unissant les forces que l'on va plus loin comme dit le dicton !

Aujourd'hui, les résidents sont très fiers de partager leur réussite au travers de cette photo, où l'on voit en arrière-plan le tableau rempli des 103 mots qu'ils ont trouvés grâce à ce tirage.

Mégane, animatrice

# CRISTOLIENNE

## A la Cristolienne : On a du cœur !



Quoi de plus inspirant qu'un cœur à remplir avec des fleurs, des couleurs, des images, des mots...

Une palette de couleurs à disposition pour s'exprimer en toute liberté et peindre avec amour nos pensées, nos intentions envers quelqu'un, envers la vie...

Plusieurs résidentes se sont essayées avec entrain à cet exercice, offrant généreusement à notre regard admiratif leur beau travail.

Merci pour ces beaux moments de partage.

Agnès, Animatrice

# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE

## Atelier bien-être



Sur un fond d'instruments apaisants et relaxant, une pause d'un masque tonifiant pour ouvrir les pores du visage puis un massage circulaire avec de l'eau de rose « ça rafraîchis ! »

Je vous rappelle les bienfaits de l'eau de rose :

L'eau de rose nettoie la peau en profondeur

L'eau de rose est hydratante

L'eau de rose combat les rides efficacement

L'eau de rose a des vertus cicatrisantes

L'eau de rose est un excellent soin après-soleil

L'eau de rose peut être utilisée comme un masque de cheveux

L'eau de rose gomme les yeux gonflés

L'eau de rose combat la constipation

L'eau de rose soulage les maux de tête

L'eau de rose est un excellent produit relaxant

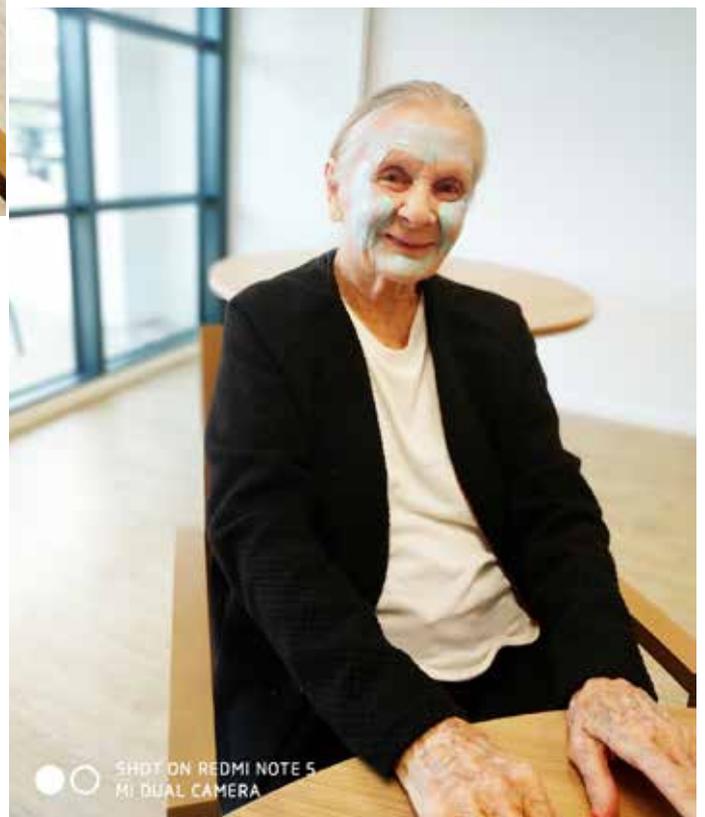
# CRISTOLIENNE

Et une crème de jour « lavande olive » pour un visage éclatant.

Par la suite nous avons pris un goûter, un moment agréable mais surtout apaisant

« Animer, c'est donner beaucoup de soi, mais partager c'est aussi recevoir, et ça n'a pas de prix »

Amel, Animatrice.



# ENVIRONNEMENT

## Comment faire passer les algues vertes de nuisibles aujourd'hui à ressources durables demain?

Revoilà les algues vertes sur les plages bretonnes... Ces derniers jours, alors que s'ouvre la période estivale, plusieurs baies du nord de la Bretagne ont été envahies par cette marée verte, poussant des maires à fermer leurs plages. C'est le cas dans la baie de Saint-Brieuc, fréquemment touchée par ce phénomène, mais aussi celle de Morlaix, où des associations environnementales ont constaté une « poussée anormale » de ces algues vertes.

### **Réduire les rejets d'azote...**

Il s'agit d'un vrai fléau. Cette végétation abondante et gluante se transforme en effet en masse blanchâtre et nauséabonde, dont l'odeur se répand jusqu'à l'intérieur des terres. Cette décomposition libère aussi du sulfure d'hydrogène, gaz potentiellement mortel.

La prolifération de ces algues est la conséquence de la présence dans les cours d'eau de nutriments dont se nourrissent les algues, notamment d'azote, utilisé en agriculture (engrais et déjections animales). En 2008, les algues vertes avaient couvert jusqu'à 4.100 hectares en Bretagne. Le volume tend à baisser depuis, de même qu'a baissé la concentration en nitrate des cours d'eau, le fruit d'efforts consentis par les agriculteurs.

Mais ce début d'été montre que les côtes bretonnes n'en ont pas encore fini avec ces marées vertes. Et plusieurs voix pointent le relâchement de certains agriculteurs dans leurs efforts pour réduire la pollution de l'eau au nitrate, ou celui des collectivités dans le ramassage de ces algues.

### **L'autre piste : donner de la valeur aux algues vertes**

Travailler sur ces flux d'azote est l'une des pistes pour faire disparaître [ou du moins atténuer] ce phénomène. La principale explorée jusqu'à présent. En parallèle, la station biologique de Roscoff (CNRS/Université Sorbonne Nouvelle), à l'entrée de la baie de Morlaix, travaille, en aval du problème, à une exploitation économique. Avec l'espoir, derrière, « de donner de la valeur à ces algues et d'en encourager le ramassage plus rapidement qu'il n'est fait aujourd'hui », raconte Gurvan Michel, directeur de recherche dans

# ENVIRONNEMENT

l'équipe « Glycobiologie marine » de la station.

Leurs travaux ont été publiés ce lundi dans la revue scientifique Nature Chemical Biology. En collaboration avec des scientifiques allemands et autrichiens, son laboratoire a identifié une bactérie marine dont le système enzymatique permet de décomposer l'ulvane, présente dans ces algues vertes.

Résumé ainsi, c'est nébuleux. Gurvan Michel commence donc par expliquer ce que sont les ulvanes. « Pour les végétaux, qu'on parle des plantes terrestres ou des algues, les polysaccharides [des chaînes formées par la condensation de plusieurs sucres simples] constituent le principal composant de la matière, explique-t-il. L'ulvane est l'un de ses sucres. Le principal même que l'on trouve sur la paroi des algues vertes. L'ensemble des polysaccharides représentent 50 % de la masse sèche d'une algue verte. Et l'ulvane représente 50 % de ses polysaccharides. »

## **Une bactérie aux douze enzymes prometteuses**

Autrement dit, donner de la valeur à l'ulvane, c'est en donner à l'algue verte. Or, jusqu'à présent, on sait peu de chose des mécanismes permettant de décomposer l'ulvane, étape pourtant essentielle avant de pouvoir la valoriser économiquement. « Il faut voir les polysaccharides – des chaînes de sucres, donc – comme des colliers de plusieurs centaines de milliers de perles, reprend Gurvan Michel. On connaît relativement bien les mécanismes de dégradation des polysaccharides des plantes terrestres. Mais pour les végétaux marins comme les algues vertes, la structure des polysaccharides est très différente. Ils ne sont pas forcément plus difficiles à décomposer, mais il fallait trouver les bons enzymes, ces protéines capables de découper ces chaînes de sucre et les transformer. »

C'est tout le travail de l'équipe de Gurvan Michel. Les chercheurs ont identifié une bactérie marine un peu spéciale, *Formosa agariphila*, chez laquelle douze enzymes agissent pour convertir l'ulvane en sucres fermentescibles. Autrement dit, ces sucres vont pouvoir être convertis en acides, gaz ou alcools potentiellement exploitables pour l'industrie.

## **Produire avec ces algues vertes du carburant**

L'une des pistes ouvertes est de produire, à partir de ces ulvanes, du bioéthanol pour les voitures. C'est la fameuse troisième génération de biocarburant sur laquelle travaillent plusieurs projets industriels, notamment en Espagne. Elle consisterait à produire de l'énergie à partir de cultures de micro-algues, et

# ENVIRONNEMENT

ainsi ne pas gaspiller les terres fertiles à vocation alimentaire, un reproche fait à la première génération d'agrocarburants.

Le hic est que ces agrocarburants balbutient encore – la filière ne sera pas prête avant 2030 au mieux – et les premiers retours d'expérience montrent quelques limites. L'énergie contenue dans les agrocarburants est notamment inférieure à ce jour à l'énergie dépensée pour l'obtenir. « Surtout, ce bioéthanol est et devrait rester un produit peu cher, reprend Gurvan Michel. On ne veut pas que notre essence dépasse un euro le litre. Cela risque d'être peu intéressant pour des industriels au regard des efforts à déployer pour ramasser les algues vertes puis traiter l'ulvane en vue d'en faire des agrocarburants. »

## **D'autres applications plus prometteuses...**

Mais il y a d'autres pistes plus prometteuses pour les algues vertes. Un exemple : « certains sucres présents dans ces algues, vertes comme brunes, ont des propriétés d'immuno-stimulation. Cela intéresse l'élevage, porcine en particulier. On a d'ores et déjà testé ces molécules dans la nourriture de porcelets pour booster leurs défenses immunitaires au moment où ils sont vaccinés et davantage sensibles aux maladies. »

D'autres molécules bioactives présentes dans ces algues vertes ont aussi des propriétés antioxydantes, anticoagulantes ou favorisent la cicatrisation de la peau. De quoi imaginer d'autres applications encore que la nourriture pour bétail. « Dans le domaine de la nutrition, la cosmétique, la pharmacie, liste Gurvan Michel. On parle alors de composés pour lesquels un gramme peut valoir une centaine d'euros. »

## **Inciter à récolter les algues vertes... en mer**

L'intérêt est que la plupart de ces applications industrielles nécessitent de récolter ces algues vertes en mer, à quelques mètres du rivage. « Aujourd'hui, ce sont essentiellement les municipalités qui s'occupent de ce ramassage, précise Gurvan Michel. Faute de moyens, cela se résume bien souvent à attendre que les algues s'échouent sur les plages pour les ramasser et les envoyer, pour l'essentiel, à l'incinérateur. » Entre-temps, elles ont souvent eu le temps de se transformer en masse nauséabonde et potentiellement dangereuse.

Source : 20minutes.fr

# ANIMAUX

## Paris: Naissance d'un girafon au parc zoologique

**Goomie, une femelle âgée de 11 ans a donné naissance à un petit girafon après treize mois de gestation.**

Sa naissance a surpris l'équipe de soignants du parc zoologique de Paris. Un girafon est né dans la nuit de mercredi 3 juillet après treize mois de gestation. Il a été découvert au petit matin déjà sec et debout. Sa mère, Goomie et lui ont été surveillés toute la journée par l'équipe animalière, notamment lors de la tétée.



Les vétérinaires du parc ont ensuite procédé à l'examen néonatal : un petit mâle d'un mètre soixante-trois rejoint donc cette famille de girafes et sera nourri du lait de sa mère.

### **La cinquième génération de girafes du zoo**

Le petit devient ainsi la cinquième génération de la grande lignée de girafes du parc zoologique de Paris. Sa mère, Goomie, est elle-même la fille d'Agamie, la doyenne du Parc, décédée l'été dernier à 36 ans après avoir donné naissance à 14 girafes, visibles dans d'autres parcs aux quatre coins du monde. La mère d'Agamie, prénommée Agathe et sa grand-mère, Sophie, ont elles aussi vécu au Parc zoologique de Paris.

Ces girafes sont issues de la sous-espèce dite de Kordofan, aujourd'hui inscrite sur la liste rouge de l'UICN en danger critique d'extinction, puisqu'il ne reste plus qu'environ 1.400 individus dans la nature. La naissance de ce mâle est donc considérée comme une heureuse nouvelle pour cette sous-espèce menacée.

Source : 20minutes.fr

# JEUX

BOUGIE D'ÉGLISE	PORT DE LA ROME ANTIQUE	CÉLÈBRE CAP	QUI NE TIENT PAS EN PLACE	PISTA	NETTOYÉE EN CALE SÈCHE
C'EST UN DÉSASTRÉ	GROSSE PAGAILLE	PRÉFIXE QUI RÉUNIT	PROTÈGEA LE FIL	VOIX GRAVE	DISCUTES LE PRIX
EMBOBINER			DESSIN SUR UN MUR		
VIVIER D'ALEVINS		TRAVAIL D'ENTRE-LA-CEMENT			
DOTÉ DE VOILES			ON L'ENSEIGNE À L'ÉCOLE		TOUT LE MONDE ET PERSONNE
PEU ARROSÉ					BON POUR MONTRER
					AU FOND DU VERRE
IL COMMENCE PAR UN JOUR FÉRIÉ	GRAND PHILOSOPHE GREC				
					C'EST LE MATIN QU'ON LE VOIT ROUGIR
					BOISSONS D'INDE OU DE CHINE
DEGRÉ DE GAMME					
ZONE INDUSTRIELLE					
	ÉTENDUE COUVERTE DE DUNES	DONNÉE RACONTE	DE LA MARINE SOLDAT AMÉRICAIN	PAS RONDE LONG DISCOURS	DEUX EN CHIFFRES ROMAINS
HABITANTE DE DAKAR					QUI N'EST PLUS À APPRENDRE
VIOLON ITALIEN					
AMATEUR DE LARDONS			MÉLANGE GAZEUX		
PETIT ÉLU			FAIT L'ARTICLE À MADRID		
	CHOISIE DE NOUVEAU PAR UN VOTE				
OBTENUE APRÈS DEMANDE		VICTIME D'UN MAUVAIS PARTAGE			

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

### Samedi 20 juillet

- 10h30 Réunion d'association
- 12h00 Temps de rencontre sur le projet intergénérationnel
- 15h00 Comité éco responsable  
3ème Bellay
- 11h00 Jeux de table
- 11h00 Espace Sensoriel
- 11h00 Panier du jour en cuisine
- 15h00 Atelier pâtisserie

### Dimanche 21 juillet

- 15h30 Ciné-club « Little Buddha »,  
3ème Bellay
- 11h00 Diffusion de la messe
- 15h00 Atelier « beauté et bien-être »  
4ème Bellay
- 15h00 Salle Espace sensoriel

### Lundi 22 juillet

- 12h00 Barbecue, Terrasse
- 15h15 Vidéo « Sur la route de Madison »,
- 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 « Sur la route de Madison »,

### Mardi 23 juillet

- 15h30 L'heure musicale « Orphée aux enfers – Opérette Offenbach » 1ère partie,
- 17h00 Jeu de questions,  
3ème Bellay
- 11h00 Atelier boulangerie
- 11h00 Panier du jour en cuisine / En route pour le pressing
- 15h30 L'heure musicale « Orphée aux enfers – Opérette Offenbach » 1ère partie,
- 11h00 ou 15h30 Atelier créatif  
4ème Bellay
- 15h00 Salle Espace sensoriel

### Mercredi 24 juillet

- 10h30 Atelier poterie Groupe 2,
- 13h00 Sortie cinéma
- 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 ou petit loto  
4ème Bellay
- 16h00 « Mise en Voie » en compagnie de Cathy

### Jeudi 25 juillet

- 11h10 Jeu de marche et équilibre,
- 14h30 Tir à l'arc,
- 16h00 Après midi gourmand en compagnie de Pierre Guerin,  
3ème Bellay
- 11h00 Atelier dessin
- 11h00 Panier du jour en cuisine ou En route pour le pressing,
- 15h00 Après-midi gourmand.

### Vendredi 26 juillet

- 10h30 Atelier peinture,
- 14h00 Atelier peinture,
- 14h30 Atelier écriture,
- 14h30 à 16h30 Bibliobus,
- 15h00 Pétanque,
- 15h30 Exercices corporels,
- 15h30 Atelier peinture,
- 16h45 Revue de presse,  
3ème Bellay
- 11h00 Atelier tricot
- 11h00 Panier du jour en cuisine / En route pour le pressing
- 14h45 Espace sensoriel
- 16h15 Gym Douce

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## BORDS DE MARNE

### Samedi 20 Juillet

11h00 Jeux de motricité  
12h00 Repas rencontre  
14h30 « Séance spéciale concert »  
15h00 Cocktail /Club pâtisserie  
17h00 La grande roue  
Animation 3ème étage  
11h00 Club vidéo  
11h00 Les moments détente sur RDV

### Dimanche 21 Juillet

11h00 Revue de presse  
14h30 Jeux de table  
17h00 Juste prix  
Animation 3ème étage  
11h00 Les moments détente sur RDV

### Lundi 22 Juillet

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  
15h45 Heures savoureuses/ accordéon

### Mardi 23 Juillet

10h30 Atelier peinture  
11h00 Atelier informatique  
12h00 Sortie pique-nique au parc  
Marmouset  
14h30 Atelier peinture  
15h00 Club culture  
17h00 Loto

### Mercredi 24 Juillet

10h00 Espace détente sur RDV  
11h00 Tai-chi  
12h00 Repas rencontre  
15h00 Création couture  
17h00 Bingo  
17h30 Chorale

### Judi 25 Juillet

11h00 La petite boutique  
11h00 Documentaire  
12h00 Repas barbecue Méditerranéen  
15h00 Atelier mémoire  
17h00 Jeux mystère

### Vendredi 26 Juillet

10h15 Atelier musical 2è étage  
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

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CITÉ VERTE

### Samedi 20 Juillet

- 15h30 r.d.c Conférence Prévot «Dubai»
- 17h00 r.d.c Jeux de table
- 18h00 r.d.c Billard Hollandais
- 11h00 3ème Revue de presse
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Écoute musicale
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Dimanche 21 Juillet

- 11h00 Messe TV au 1er
- 15h30 r.d.c Concert Piano – Chant avec Mr Lé
- 18h00 r.d.c Billard Hollandais
- 11h00 3ème Messe TV
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Atelier surprise
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Lundi 22 Juillet

- 11h00 r.d.c Gym douce
- 15h00 r.d.c Concours de Belote avec le club Montaleau
- 16h00 r.d.c Salon de thé
- 17h00 r.d.c Jeu de lettres
- 18h00 r.d.c Edito de la cité verte
- 11h00 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Promenade
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Mardi 23 Juillet

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

### Mercredi 24 Juillet

- 11h00 Sortie en ville
- 11h00 « Entre nous... »
- 11h00 r.d.c Qi-gong
- 15h30 r.d.c Thé dansant avec JP Talmond
- 17h00 r.d.c Jeux de table
- 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

### Judi 25 Juillet

- 10h30 : Sortie à Barbizon
- 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 Revue de presse
- 13h30 3ème Vie quotidienne / DVD
- 15h30 3ème Écoute musicale
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Vendredi 26 Juillet

- 11h00 « Entre nous... »
- 15h30 r.d.c Quizz sur le Tour de France
- 17h00 r.d.c Panneau photos
- 18h00 r.d.c Jeux de société
- 11h00 3ème Revue de presse
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Écoute musicale
- 17h15 3ème Au fil du temps

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CRISTOLIENNE

### Samedi 20 Juillet

**11h00** « à vos baskets » Promenades si le temps le permet

**15h00** Jeu de questions en équipe

**16h30** Juste prix

**17h30** Lecture de la revue ça bouge

1er Étage

**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Dimanche 21 Juillet

**11h00** « A vos Baskets ! » Promenades si le temps le permet

**15h30** Diapo-conférence «RAJASTAN» en compagnie d'Eric Mille.

**18h00** Bingo

1er Étage

**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Lundi 22 Juillet

**11h00** « à vos baskets » Promenades si le temps le permet

**14h30** A vos économes

**15h30** Jeux de table

**16h30** Faisons connaissance

**18h00** Atelier bien être

**10h30** Gym/Équilibre

1er Étage

**12h00** Sortie « Paradis du fruit »

**16h00** au salon Café des amis

**16h30** au Salon les nouvelles du jour

**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mardi 23 Juillet

Ouverture de la Boutique De **10h à 12h**  
Avec Claudine & Patricia

**11h00** « A vos Baskets ! » Promenades si le temps le permet

**14h30** Atelier Jardinage

**15h30** Gym douce

**16h30** Loto

**17h30** Le tricot c'est facile

1er Étage

**10h30** Allons nous balader

**15h30** Jeu de table

**16h00** Café des amis

**16h30** Chanson & souvenirs

**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mercredi 24 Juillet

**11h00** « A vos Baskets ! » Promenades si le temps le permet

**14h30** Bowling

**15h30** « Ensemble rédigeons des articles »

**16h30** Revue de presse

**18h00** Apéro Party

1er Étage

**10h30** Nouvelles du jour

**15h00** Atelier bien être

**16h00** Café des amis

**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Jeudi 25 Juillet

**11h00** « à vos baskets » Promenades si le temps le permet

**12h00** Barbecue Fait par la cuisine

**15h00** Jeux de questions

**16h30** Bingo

**18h00** Atelier bien-être

1er Étage

**10h30** Gym/Équilibre

**15h30** Jeu de table

**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Vendredi 26 Juillet

**11h00** Messe

**14h30** Jardinage

**16h00** Après-midi gourmand en compagnie musicale de Pierre Guerrin

1er Étage

**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

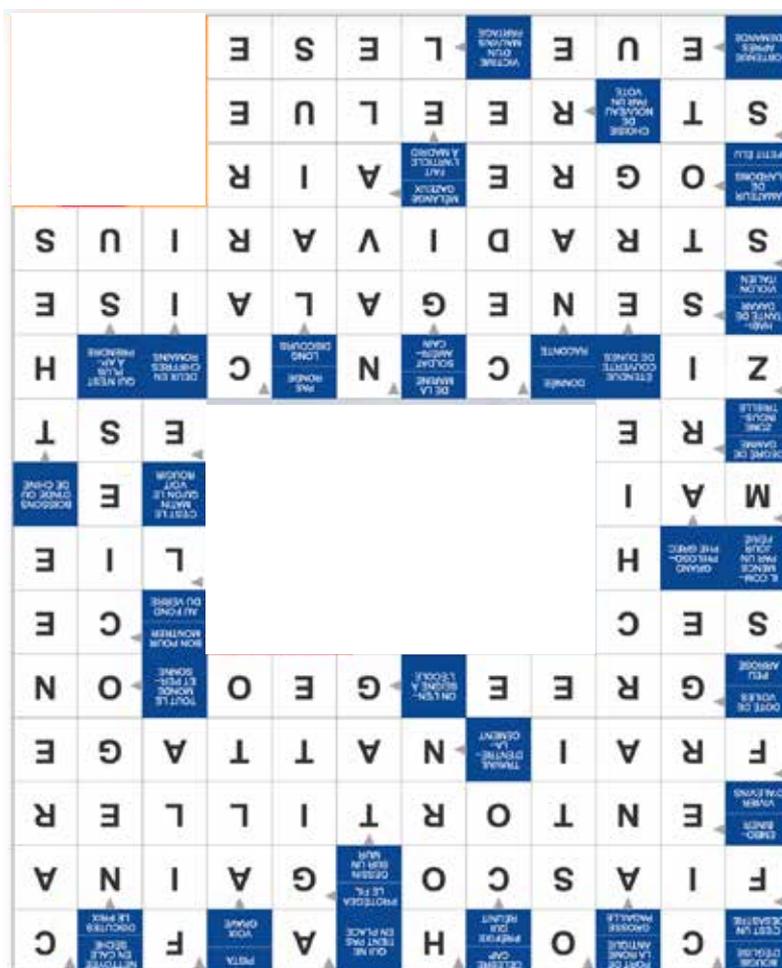
# SOLUTION JEUX

## 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