

Bleu, blanc, rouge à la Cité Verte





Revue hebdomadaire des Résidences - Services ABCD

EDITO

SOMMAIRE

Bonjour à tous!

Cette semaine dans Ça Bouge les Résidents de l'Abbayes es ont baladés le long de la Seine à la découverte des monuments parisiens.

Quant aux Résidents de la Cité Verte, ils ont dans un premier temps confectionnés des compositions florales aux couleurs de la France avant de célébrer le 14 juillet accompagnés d'un orchestre.

Pour finir, les Résidents de la Cristolienne ont mis la main à la pâte au sens propre comme au figuré puisqu'ils ont cuisiné un quatrequarts à l'écorce de citron.

Excellente semaine à tous.



Sophie RENAULT Chargée de communication L'ACTU DES RÉSIDENCES

MISE À JOUR DE VOTRE CARTE VITALE

BROCANTE DE L'ABBAYE

SORTIE EN BATEAU MOUCHE

BLEU, BLANC, ROUGE...

LE CHOIX EST LE GÂTEAU DU CAPRICE...

SPORT

TOUR DE FRANCE

ANIMAUX

INDE: LA POPULATION DE TIGRES SAUVAGES EN HAUSSE DE 30% EN QUATRE ANS

CULTURE

L'HISTOIRE SECRÈTE DES POUPÉES RUSSES

JEUX

CALENDRIER DES RÉSIDENCES

Ça Bouge n°1418

03 > 09 août 2019



Mise à jour de votre Carte Vitale

Mettre à jour sa carte Vitale, chaque année, est indispensable.

Une carte Vitale à jour vous garantit une prise en charge efficace de vos dépenses de santé ainsi qu'un remboursement rapide.



Quand mettre à jour votre carte Vitale ?

À minima 1 fois/an.

Mettre à jour votre carte Vitale chaque année est un geste simple et rapide. Pour être certain de ne pas oublier, choisissez toujours la même période de l'année.

Vous devez mettre à jour votre carte :

- en cas de changement de votre situation familiale;
- après avoir reçu votre attestation de droits à la CMU complémentaire ou de son renouvellement;
- en cas d'affection de longue durée;
- en cas de déménagement.

Où et comment mettre à jour votre carte Vitale?

Vous pouvez mettre à jour votre carte Vitale dans toutes les caisses d'Assurance Maladie, les pharmacies et dans certains établissements de santé. C'est très simple à réaliser et cela ne vous prendra qu'une minute.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, contactez votre organisme d'assurance maladie par téléphone ou courrier.



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





Sortie en bateau mouche



Fin juillet, les résidents de l'Abbaye ont embarqué à bord d'un bateau mouche pour une balade nocturne sur la Seine.

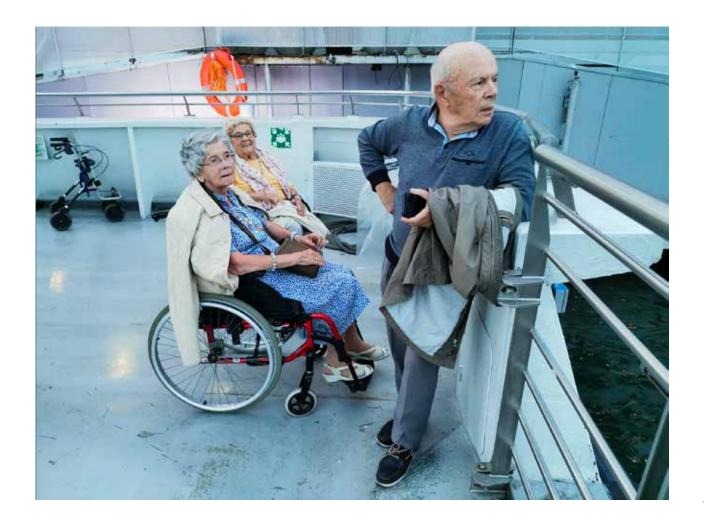
Il sont ainsi pu observer les plus beaux monuments parisiens sous un autre angle : La Tour Eiffel, le Louvre, Notre Dame de Paris, La Conciergerie, le Musée d'Orsay ...

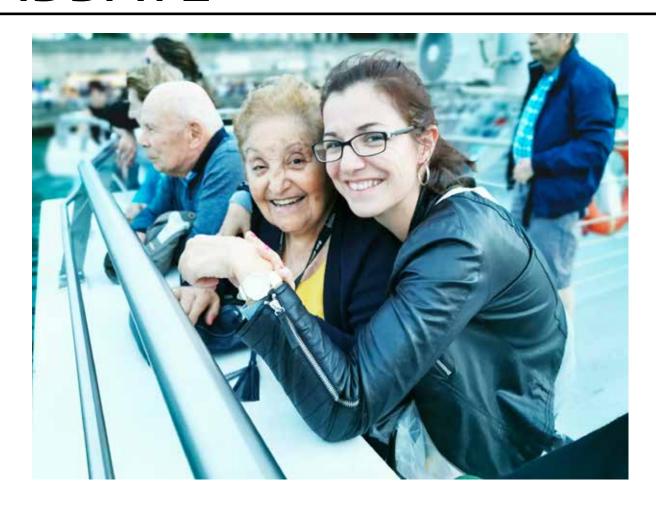
Tous ont apprécié cette sortie.













Bleu, blanc, rouge...



Samedi après-midi grand art floral du 14 juillet. Activité très prisée par les résidents qui composent eux mêmes les centres de table du rez de chaussée et de la restauration du 3 étage.

14 Juillet oblige, notre fleuriste nous a livré des gerberas rouges, des mufliers blancs et des lysanthias bleus de toute beauté qui nous ont permis de réaliser de jolis centres de table. Aujourd'hui modèle imposé, tout le monde s'applique.

Dimanche, bal du 14 juillet au son de l'accordéon de Jean Patrick Talmond accompagné d'une belle voix féminine. L'espace bar était comble, les résidents et leurs familles ont chanté et dansé. Ambiance festive qui s'est terminée, à la demande des résidents, sur une Marseillaise entonnée en chœur.



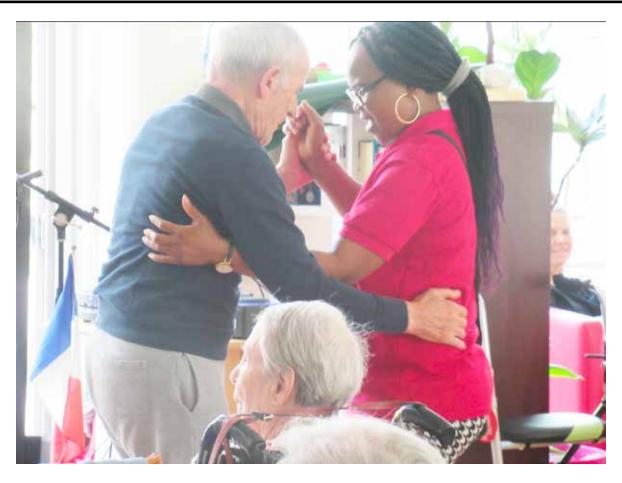














Le choix est le gâteau du caprice...



"Samedi 22 juin 2019, nous avons cuisiné un quatre-quarts à l'écorce de citron aux côtés de Mme Barrau, Mme Guez, Mme Magnan, Mme Peytavi, Mme Pouget, Mmee Roblot et M. Terrien.

Dans les souvenirs d'enfance de chaque bon cuisinier se trouve une grande cuisine, une cuisinière en marche, un gâteau qui cuit et une maman. C'est en quelque sorte vivre l'amour, goûter cette pâtisserie, prendre le temps de déguster.

Un repas équilibré, du point de vue d'un petit garçon, c'est une part de tarte dans chaque main où le meilleur ingrédient de celle-ci, est celui qui l'estime. Faire une madeleine, c'est un jeu d'enfant, un plaisir d'adulte, et la Terre est une meringue pleine de douceur."















SPORT

Tour de France : Egan Bernal vainqueur de l'édition 2019, Caleb Ewan remporte le sprint final



Le Tour de France 2019 s'est achevé sur les Champs-Élysées, dimanche 28 juillet avec la victoire du Colombien Egan Bernal. Caleb Ewan s'est imposé dans le sprint final.

Après plus de trois semaines de course et près de 3500 kilomètres parcourus, le Tour de France s'est achevé dimanche 28 juillet 2019 sur les Champs-Élysées, avec la victoire du Colombien Egan Bernal (Inéos). Le sprint final a été remporté par l'Australien Caleb Ewan (Lotto-Soudal), gagnant ainsi, sa troisième étape sur ce Tour.

Peter Sagan décroche le maillot vert et Romain Bardet remporte le maillot à pois.

SPORT

Egan Bernal, âgé de 22 ans, devance au classement final son coéquipier et vainqueur sortant, le Gallois Geraint Thomas, vainqueur du Tour de France 2018, et le Néerlandais Steven Kruijswijk (Jumbo).

Une édition centenaire pour le maillot jaune

Après un départ donné à Rambouillet (Yvelines) par la ministre des Sports à 18 heures, les 155 coureurs ont pris la direction de Paris pour l'ultime étape de 128 kilomètres.

Et pour cette dernière étape, le peloton a respecté la tradition. Flûte de champagne pour le lauréat et ses équipiers, photos-souvenirs et rythme tranquille dans la première partie de course, allure beaucoup plus soutenue par la suite quand le peloton est entré sur le circuit final (Km 72) après un spectaculaire passage par la cour intérieure du Louvre.

L'équipe Ineos est entrée la première mais c'est l'Espagnol Omar Fraile qui a dégainé le premier, au seuil des 50 derniers kilomètres, suivi par trois autres coureurs (Scully, puis Politt et Tratnik). Le peloton a fait la jonction à 12 kilomètres de l'arrivée avec le dernier résistant (Tratnik).

Cette édition 2019 était marquée par le centenaire du maillot jaune et des animations sont d'ailleurs prévues pour célébrer l'événement.

Rendez-vous désormais en 2020. Si on ignore encore les pourtours de cette prochaine édition, Christian Prudhomme, directeur du Tour, assure : « On souhaite aller un peu partout, dans toutes les régions (...) Évidemment, le sport est le plus important mais il n'y a pas que le sport, il y a aussi le bonheur des gens au bord des routes, c'est ce qui fait d'ailleurs l'exceptionnelle force du Tour de France ».

Source: actu.fr

ANIMAUX

Inde: La population de tigres sauvages en hausse de 30% en quatre ans



Une bonne nouvelle, ça ne peut pas faire de mal. Selon un recensement local, la population de tigres sauvages en Inde a augmenté de 30 % en quatre ans. Le géant d'Asie du sud-est possède désormais la population la plus importante de tigres sauvages au monde.

Le recensement, effectué l'année dernière, a déterminé que l'Inde comptait 2.967 tigres sauvages, contre 2.226 lors du précédent recensement en 2014. « C'est une réalisation historique pour l'Inde. Nous réaffirmons notre engagement à protéger le tigre », a déclaré le Premier ministre indien Narendra Modi en présentant à New Delhi les résultats du « All India Tiger Estimation Report 2018 ».

ANIMAUX

En 2010, un sommet pour sauver les tigres

En 1900, la planète comptait plus de 100.000 tigres sauvages selon les estimations. Mais leur population est tombée à un plus bas de 3.200 félins au niveau mondial en 2010, trois sous-espèces ayant complètement disparu. Cette année-là, lors d'un sommet en Russie, l'Inde et les dirigeants de 12 autres pays abritant des tigres s'étaient engagés à doubler leur population d'ici 2022.

La population de tigres en Inde augmente régulièrement depuis 2006, année où elle avait chuté à seulement 1.411 animaux. Mais son niveau n'est pas encore remonté à celui de 2002, lorsque 3.700 de ces prédateurs vivaient en Inde selon les estimations. Entre 2010 et 2014, la population de tigres indiens avait également grandi d'environ 30 %.

« Il y a quinze ans, il y avait de graves inquiétudes sur le déclin de la population de tigres. C'était un grand défi pour nous mais avec détermination nous sommes parvenus à nos objectifs », a dit le chef de gouvernement indien.

Programmes informatiques et images satellites

La nation de 1,3 milliard d'habitants recense tous les quatre ans ses tigres en liberté. Pour ce dernier exercice, des chercheurs ont placé 26.000 appareils photo dans des zones où la présence de tigres est connue. Des programmes informatiques ont ensuite passé au peigne fin les 350.000 images prises pour identifier chaque animal.

La chasse et l'extension de la présence humaine ont poussé le tigre sauvage au bord de l'extinction. Des contreforts de l'Himalaya aux régions isolées du nord-est en passant par les plaines du nord du pays, l'Inde compte une cinquantaine de réserves destinées à préserver l'animal.

Source: 20minutes.fr

CULTURE

L'histoire secrète des poupées russes



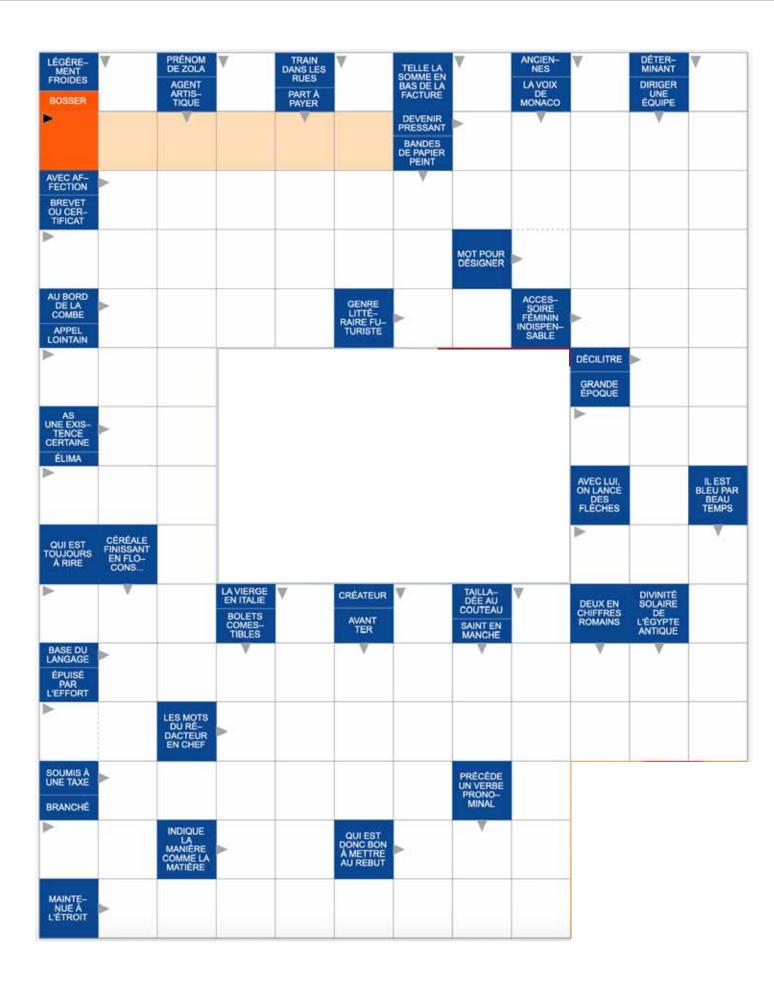
Que cachent les poupées russes ? Les secrets de leurs origines. Dans les années1890, l'identité nationale marque l'art et la culture russes. Dans l'artisanat du jouet en pleine expansion, des artistes dessinent des poupées en costume traditionnel. Le peintre Sergueï Malioutine s'inspire d'un porte-bonheur ramené du Japon par Savva Mamontov, un mécène : la daruma, de l'île d'Honshu. C'est une série de figurines en bois creuses encastrées les unes dans les autres.

Les poupée russes déclinées à toutes les sauces

Malioutine dessine alors la première matriochka : huit poupées gigognes. « La matriochka évoque une paysanne joyeuse, rondelette, aux joues rouges et coiffée d'un fichu. Elle renferme sa progéniture, filles et garçons, la dernière figurine représentant un nourrisson langé », décrit Pierre Gonneau, professeur d'histoire russe à la Sorbonne. Elle est affublée d'un prénom typique de paysanne, Matriona, dont le diminutif est Matriochka. Cet objet d'abord symbole de maternité et de fertilité a ensuite été décliné à l'envi: cosmonautes, chefs d'État, stars...

Source: çaminteresse.fr

JEUX



ABBAYE

Samedi 3 Août

10h15 Atelier NTIC
15h00 Lecture de la revue «ça bouge»
16h30 Spectacle de variétés par
Séverine Andreu,
3ème Bellay
11h00 Jeux de table
11h00 Espace Sensoriel
16h30 Spectacle de variétés par
Séverine Andreu,

Dimanche 4 Août

15h00 "Woodstock 3 days of Peace love and Music",
3ème Bellay
11h00 Diffusion de la messe
15h00 Atelier « beauté et bien-être »
15h00 Atelier jardinage sur la terrasse
4ème Bellay
15h00 Salle Espace sensoriel

Lundi 5 Août

15h15 Conférence « Toutankhamon » par Alexandre Arathoon,
17h30 Jeu mystère,
3ème Bellay
11h00 Lecture de la revue «ça bouge»
11h00 Panier du jour en cuisine / En route pour le pressing
15h15 Conférence « Toutankhamon » par Alexandre Arathoon,

Mardi 6 Août

15h00 Atelier Petites Mains,
15h30 L'heure musicale « The Berlin Concert » 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 « The Berlin Concert » 1ère partie,
4ème Bellay
15h00 Salle Espace sensoriel

Mercredi 7 Août

09h30 Sortie Faites vos courses
10h30 Atelier poterie Groupe 2,
14h00 Club Bridge,
15h00 Jeux de table
16h30 P'tit loto,
3ème Bellay
11h00 Panier du jour en cuisine ou En route pour le pressing,
16h00 « Mise en Voix » en compagnie de Cathy
17h30 Chorale avec E.Solunter
4ème Bellay
15h00 « Mise en Voie » en compagnie de Cathy

Jeudi 8 août

08h30 Petit déjeuné à thème,
11h10 Jeu de marche et équilibre,
14h30 Tir à l'arc,
16h00 Après midi gourmand en compagnie de Sébastien Charluet,
3ème Bellay
11h00 Atelier dessin
11h00 Panier du jour en cuisine ou En route pour le pressing,
15h00 Après-midi gourmand en compagnie de Sébastien Charluet.

Vendredi 9 août

12h00 Barbecue sur inscription
15h00 Pétanque,
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 Espace sensoriel

BORDS DE MARNE

Samedi 3 Août

11h00 Lecture compte soleil au cœur

12h00 Repas rencontre

14h30 Cinéma
15h00 Club pâtisserie
17h00 La grande roue
Animation 3ème étage
11h00 Club vidéo

11h00 Les moments détente sur RDV

Dimanche 4 Août

11h00 Atelier créatif

14h30 Jeux de table

17h00 Grand Loto

Animation 3ème étage
11h00 Les moments détente sur RDV

Lundi 5 Août

11h00 Bonjour chez vous sur RDV 11h00 Exercices corporels

12h00 Repas rencontre

14h30 Espace détente sur RDV

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 6 Août

11h00 Club lecture

11h00 Atelier informatique

14h30 Sortie Disney village **15h00** Club culture

17h00 Loto

Mercredi 7 Août

10h00 Espace détente sur RDV

11h00 Tai-chi

12h00 Repas rencontre

15h00 Création couture - crochet et

atelier créatif

15h30 Episode de vie sur RDV

17h00 Bingo Animation 3ème étage

10h30 Atelier couture

Jeudi 8 Août

11h00 La petite boutique **11h00** Documentaire

15h00 Atelier mémoire

16h30 Carré musical

Animation 3ème étage

11h00 Contes et rires

15h15 Nos souvenirs

16h00 Collation entre amis

17h30 Carré musical

Vendredi 9 Août

11h00 Gym douce

14h30 Póterie

14h45 Tir à l'arc

17h00 Jeux de questions 19h00 Repas Pirate Animation 3ème étage

11h00 Barbecue

16h00 Collation entre amis

CITÉ VERTE

Samedi 3 Août

15h30 r.d.c Conférence sur Cuba 17h00 r.d.c Jeux de table **18h00** r.d.c Billard Hollandais 11h00 3ème Atelier créatif

13h30 3ème Vie quotidienne

15h30 3ème Quizz sur l'été

17h15 3ème Au fil du temps

Dimanche 4 Août

11h00 Messe TV au 1er

15h30 r.d.c Jeu de questions

18h00 r.d.c Billard hollandais

11h00 3ème Apéritif

13h30 3ème Vie quotidienne

15h30 3ème Sur un air de musique

17h15 3ème Au fil du temps

Lundi 5 Août

11h00 « Entre nous... »

15h30 r.d.c Atelier créatif

«Guinquette»

17h00 r.d.c Conférence sur «Simone

Veil» avec Jacqueline 18h00 r.d.c Edito de la Cité Verte

11h00 3ème Atelier mémoire

13h30 3ème Vie quotidienne

15h30 3ème Atelier créatif

«Guinguette»

17h15 3ème Au fil du temps

Mardi 6 Août

11h00 3ème Atelier culinaire

13h30 3ème Couture

15h30 3ème Écoute musicale

17h15 3ème Au fil du temps

Mercredi 7 Août

12h00 Barbecue

11h00 Entre nous...

11h00 Qi-Gong

11h00 Sortie en ville Cindy

15h30 r.d.c Thé dansant avec JP

Talmond

17h00 r.d.c Jeux de table

18h00 r.d.c Billard hollandais

11h00 3ème Atelier musical

13h30 3ème Vie quotidienne / DVD **15h30** 3ème Thé dansant avec JP

Talmond

17h15 3ème Au fil du temps

Jeudi 8 Août

11h00 « Entre nous... »

15h30 r.d.c Art floral "Hortensia"

17h00 r.d.c Jeux de table Bernard

18h00 r.d.c Jeux de lettres

11h00 3ème Atelier bien-être

13h30 3ème Vie quotidienne

15h30 3ème Contes avec Patricia

17h15 3ème Au fil du temps

Vendredi 9 Août

11h00 « Entre nous... »

15h30 r.d.c Atelier créatif «Guinguette»

17h00 r.d.c Panneau photos

18h00 rdc Jeux de lettres

11h00 3ème Jeu de questions

13h30 3ème Vie quotidienne

15h30 3ème Écoute musicale

17h15 3ème Au fil du temps

CRISTOLIENNE

Samedi 3 Août

11h00« à vos baskets » Promenades si le temps le permet 15h00 Atelier Pâtisserie 17h30 Lecture de la revue « ça bouge » 1er Étage

11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Dimanche 4 Août

11h00 « à vos baskets » Promenades si le temps le permet 15h00 « Gainsbourg » durée 2h15 17h30 « Coluche l'histoire d'un mec » durée 1h40 1er Étage 11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Lundi 5 Août

11h00 Rdv « à vos baskets »
Promenades si le temps le permet
15h00 Atelier motricité
16h30 Jeux de tables
17h00 Pétanque
18h00 Apéros Party
18h00 Jardinage
1er Étage
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Mardi 6 Août

11h00 « à vos baskets » Promenades si le temps le permet 11h30 Sortie Parc du Tremblay 15h30 Gym douce 16h30 Loto 18h00 Jardinage 1er Étage 11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Mercredi 7 Août

11h00 « à vos baskets » Promenades si le temps le permet 15h00 Jeux de questions 16h30 Faisons connaissances 17h30 Pétanque 18h00 Atelier bien être 18h00 Jardinage 1er Étage 11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Jeudi 8 Août

12h00 Barbecue Saumon, Sole « sur inscription »
15h00 Juste prix
17h00 Bingo
18h00 Atelier Jardinage
1er Étage
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Vendredi 9 Août

15h00 Chorale 16h00 Après-midi gourmand en compagnie musicale de Eric Milles 18h00 Jardinage 1er Étage 11h30 et 18h30 « Dressons la table »

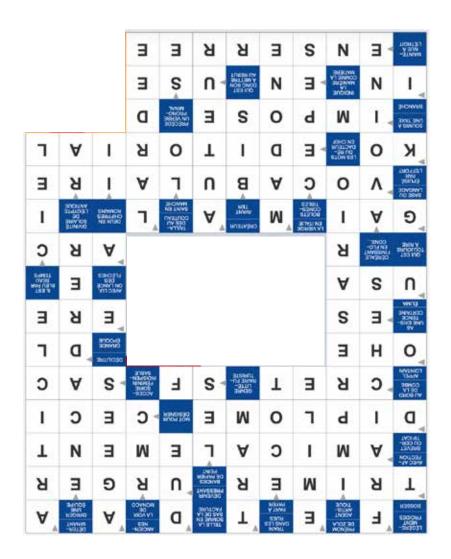
SOLUTION JEUX

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, Cité Verte et Cristolienne