

ça bouge!

02  
Août  
2019

ça bouge!

N°1418

## Bleu, blanc, rouge à la Cité Verte



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge les Résidents de l'Abbaye sont 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 quatre-quarts 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.

## 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**



# ABBAYE

## 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.

# ABBAYE



# ABBAYE



# ABBAYE





# CITÉ VERTE

## 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 muflers 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.

Tiziana, animatrice

# CITÉ VERTE



# CITÉ VERTE



# CITÉ VERTE



# CITÉ VERTE



# CRISTOLIENNE

## 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."

Jonathan, animateur

# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE





# CRISTOLIENNE



# 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 (Ineos). 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

## L'histoire secrète des poupées russes



Que cachent les poupées russes ? Les secrets de leurs origines. Dans les années 1890, 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 poupées 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 : [caminteresse.fr](http://caminteresse.fr)

# JEUX

LÉGÈRE- MENT FROIDES		PRÉNOM DE ZOLA		TRAIN DANS LES RUES		TELLE LA SOMME EN BAS DE LA FACTURE		ANCIEN- NES		DÉTÉR- MINANT
BOSSER		AGENT ARTIS- TIQUE		PART À PAYER		DEVENIR PRESSANT		LA VOIX DE MONACO		DIRIGER UNE ÉQUIPE
						BANDES DE PAPIER PEINT				
AVEC AF- FECTION										
BREVET OU CER- TIFICAT										
							MOT POUR DÉSIGNER			
AU BORD DE LA COMBE					GENRE LITTE- RAIRE FU- TURISTE			ACCES- SOIRE FÉMININ INDISPEN- SABLE		
APPEL LOINTAIN									DÉCILITRE	
									GRANDE ÉPOQUE	
AS UNE EXIS- TENCE CERTAINE										
ÉLIMA										
QUI EST TOUJOURS À RIRE	CÉRÉALE FINISSANT EN FLO- CONS...									
			LA VIERGE EN ITALIE		CRÉATEUR		TAILLA- DÉE AU COUTEAU		DEUX EN CHIFFRES ROMAINS	DIVINITÉ SOLAIRE DE L'ÉGYPTE ANTIQUE
			BOLETS COMES- TIBLES		AVANT TER		SAINT EN MANCHE			
BASE DU LANGAGE										
ÉPUISE PAR L'EFFORT										
		LES MOTS DU RÉ- DACTEUR EN CHEF								
SOU MIS À UNE TAXE										
BRANCHÉ							PRÉCÈDE UN VERBE PRONO- MINAL			
		INDIQUE LA MANIÈRE COMME LA MATIÈRE			QUI EST DONC BON À METTRE AU REBUT					
MAINTÈ- NUE À L'ÉTROIT										

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## 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



# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## 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 Poterie  
14h45 Tir à l'arc  
17h00 Jeux de questions  
19h00 Repas Pirate  
Animation 3ème étage  
11h00 Barbecue  
16h00 Collation entre amis

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## 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 «Guinguette»
- 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

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## 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