

ça bouge!

27  
Septembre  
2019

ça bouge!  
N°1424

## Pique-nique à Châtenay-Malabry



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge, des résidents ainsi que des clients des services à domicile du groupe ABCD ont participé à la deuxième édition du congrès des âges et du vieillissement sur Paris. Nous reviendrons en photos sur cet événement dans un prochain numéro.

Les Résidents de l'Abbaye se familiarisent de plus en plus avec la technologie grâce à l'atelier NTIC.

Quant aux résidents des Bords de Marne et de la Cité Verte ils préparent la semaine bleue qui se tiendra cette année du 7 au 13 octobre.

Pour finir, les résidents de la Cristolienne ont pris plaisir à se promener au Parc du Tremblay tout comme les bénéficiaires de l'Accueil de jour ont apprécié leurs pique-niques.

Agréable semaine à tous.

Sophie RENAULT  
Chargée de communication

**Ça Bouge n°1424**

28 sept. > 04 octobre 2019

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

OPÉRATION BRIOCHES

ATELIER NTIC

UNE FLEURISTE À LA RÉSIDENCE

LA SEMAINE BLEUE DES BORDS  
DE MARNE

BRETONS DE COEUR

LA SEMAINE BLEUE DE LA CITÉ  
VERTE

BALADE AU PARC DU TREMBLAY

ATELIER KARAOKÉ

PIQUE-NIQUE CHÂTENAY-  
MALABRY

BALADE À PARIS

## SOCIÉTÉ

LA TOUR FENESTRELLE D'UZÈS A  
UN PENCHANT POUR PISE

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

## Opération brioches



Afin de collecter des fonds pour «l'Association Hérisson», les Résidents de l'Unité pour Personne Handicapée Vieillissante de l'Abbaye et de la Cité Verte vendront les 27, 28 et 29 septembre aux résidents, aux familles et aux personnels de délicieuses brioches.



Cette association pour personnes handicapées a pour but de favoriser l'intégration par les loisirs, le sport et la culture dans une ambiance familiale et conviviale.

Tarif : 4 euros la brioche

## Atelier NTIC



Si l'utilisation des ordinateurs et les tablettes est peu fréquent en Résidence pour les personnes âgées, la technologie elle s'y installe peu à peu. A la résidence de l'Abbaye, l'atelier NTIC (Nouvelle Technologie de l'Information et de la Communication) a été mis en place il y a maintenant 9 ans par Gilles.

Cet atelier consiste à faire découvrir le monde de la technologie à l'aide de produit high-tech notamment de tablettes tactiles mises à disposition par notre partenaire LE LION'S CLUB . En effet la tablette est un outil qui s'adapte plus facilement aux personnes âgées. Elle est plus intuitive, dispose d'un grand écran et la taille des polices et des icônes peut être agrandie pour faciliter la lecture.

# ABBAYE

Les résidents peuvent ainsi être connectés au monde extérieur et garder un œil sur l'actualité comme le cite M. POIRIER résident de la PHV: «J'aime cette activité car je m'informe énormément sur RTL et le Parisien». Par la suite les résidents viennent avec leur propre demande, comme Mme AZAN résidente du 3ème Castel, qui souhaite apprendre à trier ses mails, apprendre à faire ses recherches sur internet et surtout à rester en contact avec ses neveux qui vivent à l'étranger.

L'objectif est d'accompagner chaque résident dans leur apprentissage et de développer une forme d'autonomie. Néanmoins nous avons constaté au fil des années que la présence d'un ou plusieurs animateurs est absolument nécessaire car beaucoup de participants ne sont pas familiers avec cette technologie qui demande une motricité fine qui fait souvent défaut dans l'utilisation du matériels (souris , clavier et écran tactile ).



# ABBAYE



Mme NAHON résidente du 1er Bellay se confie : « je suis avantagée car j'ai un téléphone iPhone. Je suis donc très connectée ». Cependant d'autres résidents comme Mme GLEIZES et M. POIRIER n'ont pas cette chance. Mme GLEIZES ajoute : « je n'ai jamais pris de cours d'informatique. L'opportunité m'en a été donnée grâce à Gilles»

C'est ainsi que l'atelier est perçu comme un incontournable pour les participants : « j'ai l'envie d'apprendre car il faut rester dans le circuit. C'est obligé de s'y mettre pour ne pas être largué » propos de Mme RICHARD résidente du 2ème Castel.

# ABBAYE



# BORDS DE MARNE

## Une fleuriste à la résidence



La Résidence des Bords de Marne a désormais la chance d'avoir une fois par mois (peut être plus si le succès est au rendez vous...) la venue d'une fleuriste. Elle s'appelle Julie et vient nous vendre ses jolies fleurs en bouquet ou en terre. Elle a même des roses éternelles.

Les résidents sont contents de voir cette nouvelle commerçante :

« Cela fait du bien de voir autant de fleurs, ça sent tellement bon »

« Allez venez acheter les fleurs, elles sont belles les fleurs »

Christal, animatrice



# BORDS DE MARNE

## La Semaine Bleue

Ces 7 jours annuels constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations. Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « vieux » dans notre société.

Partout en France, des manifestations locales sont organisées pour illustrer le thème retenu. Chaque année, un concours prime les meilleures initiatives.

**DU 7 AU 13 OCTOBRE 2019 : LA RESIDENCE DES BORDS DE MARNE S'ENGAGE : « Pour une société plus respectueuse de la planète : ensemble agissons ! »**


Nous vous invitons à une semaine de rencontres, activités, ateliers, dans le cadre de la Semaine bleue, placée sous le signe de l'écologie. Voici le programme :



### La résidence des bords de marne s'engage ...

Voici le programme :

#### **Lundi 7 octobre :**


Thème : les Abeilles 

11h : Conférence sur le rôle des abeilles dans l'environnement et sur l'apiculture

15h : Atelier sur la culture du miel avec l'apiculteur de « Un toit pour les abeilles »

16h : Dégustation de miel en chanson.

#### **Mardi 8 octobre :**

Thème : le jardinage 

11h : Atelier jardinage, en utilisant le compost de la résidence.

15h : Création d'une Maison des Insectes avec les élèves de CM1 de l'école Notre Dame

17h : Jeu de questions sur le jardinage et le compost



# BORDS DE MARNE

## **Mercredi 9 octobre :**

Thème : le recyclage



11h : collecte du matériel auprès du personnel, des résidents et des familles pour les ateliers de l'après-midi.

15h : Création de Tote Bag à partir de jean

Atelier créatif avec rouleaux de papiers toilettes vides

17h : Création d'un jeu de société avec du matériel recyclés avec les élèves du collège ERA



## **Jeudi 10 octobre :**

Thème : le papier

11h : Raconte-moi l'histoire du papier et l'industrie du papier

15h : Fabrication de papier recyclé

17h : Jeu Mystère sur le thème du papier

## **Vendredi 11 octobre :**

Thème : les énergies renouvelables

11h : Présentation de l'exposition photo faite par l'atelier informatique, sur les énergies renouvelables

15h : Jeux de table avec présentation d'un jeu de société sur les énergies renouvelables

17h : Grande roue sur le thème des énergies vertes



## **Samedi 12 octobre :**

11h : Conférence sur l'eau potable à Madagascar par les jeunes du projet Janac.

15h : Echanges autour des « remèdes de Grand-mère » et création de fiches à partir des astuces et remèdes donnés par les résidents. Ces fiches seront publiées dans la revue hebdomadaire de la résidence.

17h : le l'Eau-to

## **Dimanche 13 octobre :**

15h : Sortie chez l'apiculteur de « Un toit pour les Abeilles »

17h : Grand jeu où les résidents pourront gagner les créations faites au cours de la semaine.



LA SEMAINE BLEUE



# CITÉ VERTE

## Bretons de coeur

"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 Mme LENOIR.



« Bretons de cœur, nous avons passé toutes nos vacances en Bretagne lorsque les enfants étaient petits. La belle-mère de mon mari une bretonne de Concarneau « la ville close » lui a, alors, communiqué l'amour de sa région.

Avec mon mari nous n'avions pas de bateau mais nous avons fait des croisières. Je me souviens d'une traversée où la mer était grosse et tous les passagers malades, sauf moi.

Un de mes fils, j'en ai trois, a un voilier. Il navigue depuis des années. Son bateau est amarré au port de Binic.

Mes fils avaient projeté depuis plusieurs mois de partir ensemble pour une navigation de quinze jours passant par Jersey et Guernesey.

La mer fut presque trop calme les obligeant à utiliser le moteur faute d'assez de vent pour les voiles.

La fin du parcours fut plus mouvementée ils sont juste rentrés avant la tempête.

Heureusement personne n'a été malade. Je me réjouis de leur retour, j'étais très inquiète de les savoir tous les trois en mer.

Ils sont tous revenus sains et saufs au grand soulagement de leur mère».

# CITÉ VERTE



**DU 7 AU 13 OCTOBRE 2019**  
**LA CITE VERTE S'ENGAGE**

## PROGRAMME

### Lundi 7 octobre

**10h30 : Plantation d'un arbre en intergénérationnel (en partenariat avec le RAM de Sucy en Brie)**

*Inscription obligatoire (Gratuit)*

**12h : Repas de saison et gâteau maison**

*Réservation obligatoire – Tarif par personne : 11,40€*

**18h : Vernissage de l'exposition « La Cité Verte s'engage » avec apéritif maison**

*Entrée libre*

### Mardi 8 octobre

**10h : Atelier créatif intergénérationnel – Fabrication de papier ensemencé (en partenariat avec le RAM de Sucy en Brie)**

*Inscription obligatoire (Gratuit)*

**15h : Atelier de couture – Réduire, réutiliser, réparer ses vêtements**

*Inscription obligatoire (Gratuit)*



« Pour une société plus respectueuse de la planète : ensemble agissons ! »

Nous vous invitons à une semaine de rencontres, activités, ateliers, dans le cadre de la Semaine bleue, placée sous le signe de l'écologie.

**Bienvenue !**

## RESIDENCE DE LA CITE VERTE

4 rue de la Cité Verte  
94370 Sucy en Brie

<http://www.abcd94.fr>

**Renseignements,  
inscriptions et  
réservations :**

**01.56.73.20.40**

# CITÉ VERTE

## Mercredi 9 octobre

11h : « Trash tag » intergénérationnel (en partenariat avec le CLSH du Parc des Sports)

Inscription obligatoire (Gratuit)

15h30 : Thé dansant « Hommage aux couleurs de la nature » (avec Jean-Patrick Talmond)

Entrée libre

## Jeudi 10 octobre

15h : Visite du verger de Sucy (en partenariat avec l'association Terre d'Ici)

Inscription obligatoire (Gratuit)

## Vendredi 11 octobre

15h30 : Goûter gourmand « pain perdu »

Entrée libre

## Samedi 12 octobre

15h : Atelier créatif « Tawashi » – fabrication d'éponges japonaises

Inscription obligatoire (Gratuit)

15h : Atelier créatif « Fabriquer ses produits ménagers respectueux de la planète »

Inscription obligatoire (Gratuit)

## Dimanche 13 octobre

15h30 : Conférence d'Anne Dieleman (Association Nature et Société)

Entrée libre

## Et toute la semaine...

Exposition « La Cité Verte s'engage » à l'accueil de la résidence

Entrée libre

Merci à l'ensemble des personnes qui ont collaboré à ce projet : les résidents via l'Association « Le Temps de Vivre », Association « Terre d'Ici », Mairie de Sucy en Brie, CLSH du Parc des Sports, RAM de Sucy en Brie, Association Nature et Société



## RESIDENCE DE LA CITE VERTE

4 rue de la Cité Verte  
94370 Sucy en Brie

Renseignements et inscriptions  
01.56.73.20.40

# CRISTOLIENNE

## Balade au parc du Tremblay



**Nous avons accroché notre cerveau au portemanteau puis nous sommes sortis et nous avons fait la promenade parfaite...**

Le mardi 6 août 2019, en compagnie de Mme Cathelin, Mme Jelinski, M. Therrien, Mme Lebras et de l'animateur Tamim, nous avons décidé de profiter du Parc de détente et de Loisirs du Tremblay.

Une promenade champêtre à marcher dans une galerie d'art qu'est la beauté de la nature. Parce que c'est différent du tourisme, ce plaisir de marcher, tranquillement, au gré de ses envies, sans objectifs précis.

L'idéal du simple trajet d'un point à l'autre, savourant chaque promenade comme si c'était la dernière, pour se remettre en mémoire cet excellent précepte chaque fois que l'on se surprend à ne pas profiter suffisamment de chaque instant.

# CRISTOLIENNE

Nous invitons ceux qui aiment la liberté à la grande baguenaude puisque l'important est d'être gai et rester jeune. Commençons à nous remémorer à une excursion semblable faite autrefois durant le charme de nos premiers amours. Comme il est doux, dit la vétille échappée d'errer parmi les bocages verts, quand les oiseaux voltigeant aux branches des arbres vous y invitent par leur sauvage mélodie.

Jonathan, animateur



# CRISTOLIENNE

## Atelier karaoké



**La musique fait partie de la vie émotionnelle de chacun d'entre nous.**

Cet été, Mme To Thi, Mme Roeser, Mme Barmat, Mme Kupélian, Mme Gouneau, Mme Leroy, M. Viguié et Mme Myrterza ont participé à l'activité karaoké en compagnie de l'animatrice Laurine.

La musique est un monde en soi, avec une langue que nous comprenons tous.

Parce que la seule chose qui soit mieux que chanter est de chanter encore la musique, la bande originale de notre vie, elle est la mélodie de notre être.

C'est une bonne chose à propos de la musique quand elle vous frappe, vous ne ressentez aucune douleur. La musique en soi est la guérison, c'est notre religion. Une expression explosive de l'humanité dont nous sommes tous touchés. Quelque soit la culture à laquelle nous appartenons, tout le monde aime la musique.



# CRISTOLIENNE



# ACCUEIL DE JOUR

## Pique-nique à Châtenay-Malabry



Les bénéficiaires de l'Accueil de jour se sont rendus à Châtenay-Malabry, dans le parc de la maison de Château Briand. Ils ont profité d'un après-midi ensoleillé pour pique-niquer et visiter le domaine.



# ACCUEIL DE JOUR

## Balade à Paris



Cet été, les bénéficiaires de l'Accueil de jour se sont baladés dans Paris.

Leur sortie a débuté par un pique-nique au square du pont neuf et s'est poursuivie tout l'après-midi sur le bateau mouche.

Ce fut là l'occasion de (re)découvrir ensemble les grands monuments de Paris.

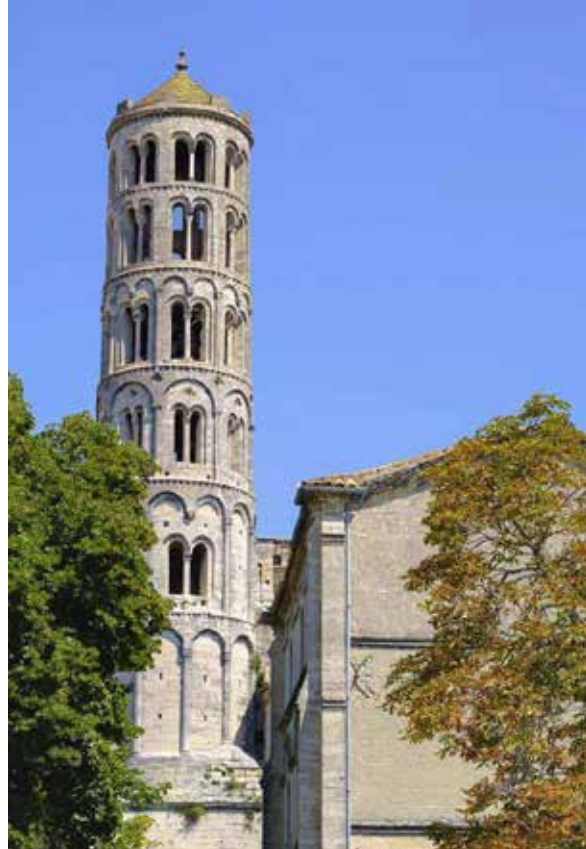
Tous étaient ravis de cette sortie. Pour le trajet du retour, ils ont emprunté l'avenue des Champs Elysée.

# ACCUEIL DE JOUR



# MONUMENT

## La tour Fenestrelle d'Uzès a un penchant pour Pise



*La tour Fenestrelle de la cathédrale Saint-Théodorit d'Uzès*

*Merci à Mme HENRY, Présidente de l'AFABEC, qui nous propose cet article du journal Le Monde.*

**Dans la petite ville d'Uzès, au nord de Nîmes, se dresse, légèrement de guingois, la tour Fenestrelle. Comme une impression de Pise. Le marché provençal en plus et les touristes en moins.**

Par son architecture et son déséquilibre apparent, la tour Fenestrelle évoque un célèbre campanile penché, visité chaque année par des millions de touristes. Nous ne sommes pas à Pise, mais quelque part entre les Cévennes et la Méditerranée, dans l'une des plus jolies cités de France.

# MONUMENT

---

Lorsqu'elle apparaît à l'horizon, dans la garrigue ondoyante, Uzès ressemble à une ville lointaine échappée des Lettres de mon moulin, d'Alphonse Daudet. Sa silhouette est dentelée de tours médiévales : la tour du Roi, la tour de l'Évêque, la tour Bermonde et aussi, à l'écart, la tour Fenestrelle, avec son petit air oblique.

Au commencement était une église préromane flanquée de deux tours. Devenue cathédrale, elle subit plusieurs destructions au cours des guerres de religion. Son campanile – la tour Fenestrelle – resta toujours debout, mais fut amputé de deux étages. Magnifique édifice du XVIIe siècle, la cathédrale actuelle est dotée de tribunes et possède un orgue remarquable, aux paravents de toile peinte.

## **Unique exemple de campanile rond**

Depuis la Révolution, c'est une cathédrale sans évêque, mais avec un curé archiprêtre qui possède les clés de passages secrets. L'un d'eux mène à l'escalier de la tour, à la maçonnerie complexe dite voûte en berceau rampante ou en vis de Saint-Gilles. Pourtant, on ne gravit plus la Fenestrelle : il faut se contenter de l'admirer de l'extérieur.

Le premier étage est aveugle, le second, percé de deux fenêtres géminées, c'est-à-dire doubles. A partir du troisième niveau, huit paires d'ouvertures donnent à la tour plus de transparence. A chaque palier, l'édifice rétrécit, d'où sa forme effilée. Comme le Badaboum de notre enfance, il semble en déséquilibre. Peut-être parce que le dernier étage, au lieu de s'amincir, est de même circonférence que le précédent ?

Surplombée d'un toit aux tuiles vernissées jaunes et vertes datant du XIXe siècle, la tour semble toujours un peu penchée. Elle est l'unique exemple de campanile rond de France. Et si elle rappelle la tour de Pise, sa forme la rapproche d'autres beffrois ronds italiens, ceux de Ravenne, également dotés de fenêtres aux chapiteaux feuillagés. Au couchant, le soleil éclaire une dernière fois cet étrange monument, témoignage millénaire de l'art roman.

Source : lemonde.fr

## Le mot le plus long

Voici 10 lettres pour trouver le plus grand nombre de mots possibles :

**T U S A C I R P E L**

Sachez qu'il y a un mot de 10 lettres (au pluriel).

## Anagrammes

Avec les 7 lettres de DENIGRE vous pouvez trouver 2 autres mots.  
Avec les 7 lettres de DENIGRA, vous pouvez trouver 2 autres mots.  
Avec les 9 lettres de GENIALITE vous pouvez trouver 1 autre mot.

## Nos amis les bêtes

Complétez les expressions par un animal :

- 1- Avoir une langue de \_\_\_\_\_
- 2- Payer en monnaie de \_\_\_\_\_
- 3- La \_\_\_\_\_ qui veut devenir aussi grosse qu'un \_\_\_\_\_
- 4- Être comme un \_\_\_\_\_ en pâte
- 5- Souffler comme un \_\_\_\_\_

## D'un mot à l'autre

Comment passer du mot TARTE au mot CORNE en changeant une seule lettre à chaque fois.

TARTE

-----  
-----

CORNE

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

### Samedi 28 septembre

- 14h00 Sortie Vélo-Fauteuil
- 15h30 Ciné-Club « L'As des as »,  
3ème Bellay
- 11h00 Jeux de table
- 11h00 Espace Sensoriel
- 11h00 Panier du jour en cuisine
- 15h30 Ciné-Club « Noé »,

### Dimanche 29 septembre

- 15h00 Lecture de la revue «ça bouge»,
- 16h30 Spectacle de variétés françaises  
par Pierre Guerin et Céline,  
3ème Bellay
- 11h00 Diffusion de la messe
- 15h00 Atelier « beauté et bien-être »
- 16h30 Spectacle de variétés françaises  
par Pierre Guerin et Céline  
4ème Bellay
- 15h00 Salle Espace sensoriel

### Lundi 30 septembre

- 10h15 Atelier NTIC,
- 15h15 Vidéo « L'Ours »,
- 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 1er octobre

- 15h30 L'heure musicale live avec Mr  
Nguyen,
- 17h00 Club mémoire, M. Bouchot,  
3ème Bellay
- 11h00 Atelier boulangerie
- 11h00 Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing
- 15h30 L'heure musicale live avec Mr  
Nguyen,
- 11h00 ou 15h30 Atelier créatif  
4ème Bellay
- 15h00 Salle Espace sensoriel

### Mercredi 2 octobre

- 09h30 Sortie Faites vos courses
- 10h30 Atelier poterie Groupe 2,
- 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 Voix » en compagnie  
de Cathy
- 17h00 Petit loto
- 17h30 Chorale avec E.Solunter  
4ème Bellay
- 16h00 « Mise en Voix » en compagnie  
de Cathy

### Judi 3 octobre

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

### Vendredi 4 octobre

- 10h30 Conseil des résidents suivi d'un  
déjeuner,
- 14h00 Atelier peinture,
- 14h30 Atelier écriture,
- 14h30 à 16h30 Bibliobus,
- 15h30 Exercices corporels,
- 15h30 Atelier peinture,
- 16h45 Revue de presse,
- 17h00 Club mémoire, M. Bouchot,  
3ème Bellay
- 11h00 Atelier tricot
- 11h00 Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing
- 14h45 espace sensoriel
- 16h15 Gym Douce



# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

---

## BORDS DE MARNE

### **Samedi 28 Septembre**

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 29 Septembre**

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

### **Lundi 30 Septembre**

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

### **Mardi 1er Octobre**

10h30 Atelier peinture  
11h00 Club lecture  
11h00 Atelier informatique  
14h30 Atelier peinture  
14h45 Sortie à l'école pour jardiner  
15h00 Club culture  
17h00 Loto

### **Mercredi 2 Octobre**

11h00 Tai-chi  
12h00 Repas rencontre  
15h00 Atelier créatif  
17h00 Bingo  
17h30 Chorale  
Animation 3ème étage  
15h30 Do Ré Mi

### **Judi 3 Octobre**

11h00 La petite boutique  
11h00 Comité sortie  
15h00 Atelier mémoire  
17h00 Jeux mystère

### **Vendredi 4 Octobre**

10h15 Atelier musical  
11h00 Gym douce  
14h30 Poterie  
14h45 Tir à l'arc  
17h00 Jeux de questions  
Animation 3ème étage  
11h00 Atelier musical

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CITÉ VERTE

### **Samedi 28 Septembre**

Vente de brioches au profit de l'association « le hérisson »  
**15h30** Après-midi gourmande «brioches»  
**17h00** r.d.c Vente de brioches  
**18h00** r.d.c Billard Hollandais  
**11h00** 3ème Jeu de questions  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Après-midi gourmande «brioches»  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### **Dimanche 29 Septembre**

Vente de brioches au profit de l'association « le hérisson »  
**11h00** Messe TV au 1er  
**15h30** r.d.c Quizz sur les Gourmandises des boulangeries et Vente de brioches  
**17h00** r.d.c Mots croisés  
**18h00** r.d.c Billard Hollandais  
**11h00** 3ème Messe TV  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Quizz sur les Gourmandises des boulangeries  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### **Lundi 30 Septembre**

Sortie « bateau-mouche »

**10h30** r.d.c Atelier peinture  
**11h00** r.d.c Gym douce  
**11h00** « Entre nous... »  
**16h00** r.d.c Atelier modelage  
**17h00** r.d.c Chiffres et lettres  
**18h00** r.d.c billard hollandais  
**11h00** 3ème Atelier mémoire  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Sortie  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### **Mardi 1 octobre**

**10h30** r.d.c Point guichet  
**10h30** r.d.c Petite boutique  
**10h30** r.d.c Atelier psychomot avec le RAM  
**11h00** « Entre nous »  
**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 édito de la CV  
**11h00** 3ème Atelier culinaire  
**14h00** 3ème Couture  
**15h30** r.d.c Clef des chants I.Simon  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### **Mercredi 2 octobre**

**10h30** Sortie en ville  
**11h00** Qi-Gong  
**11h00** « Entre nous... »  
**15h30** r.d.c Thé dansant avec JP Talmond  
**17h00** r.d.c Jeux de table  
**18h00** r.d.c Billard Hollandais  
**10h30** 3ème Atelier musical  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Thé dansant avec JP Talmond  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### **Jeudi 3 octobre**

**11h00** r.d.c Gym Douce  
**11h00** « Entre nous... »  
**15h30** r.d.c Art floral « Jonquilles »  
**17h00** r.d.c Jeux de table  
**17h00** r.d.c Relaxation  
**18h00** r.d.c Jeu de lettres  
**11h00** 3ème Atelier bien-être  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Contes  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### **Vendredi 4 octobre**

**11h00** Messe avec l'aumônerie  
**11h00** « Entre nous... »  
**17h00** r.d.c Panneau photos  
**18h00** r.d.c Revue de presse  
**11h00** 3ème Jeu de questions  
**13h30** 3ème Vie quotidienne / DVD  
**15h30** 3ème Écoute musicale  
**17h15** 3ème Au fil du temps  
Hervé prépare l'espace pour la plantation de l'arbre.

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CRISTOLIENNE

### Samedi 28 septembre

15h00 Commission des menus  
17h30 Lecture de la revue « ça bouge »  
1er Étage  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Dimanche 29 septembre

Ciné-Club Salle PASA  
15h00 « Manathan » (durée 1h36)  
17h00 « L'étrange désir de Monsieur Bard » (durée 1h52 min)  
1er Étage  
10h30 Emissions Religieuses  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Lundi 30 septembre

11h00 à vos baskets si le temps le permet  
15h00 Atelier peinture  
16h30 Théâtre  
18h00 Bingo  
1er Étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Atelier peinture  
15h00 Le tricot c'est du gâteau  
16h00 Café des amis  
16h30 Atelier bien-être  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Mardi 1er Octobre

14h30 Conseil des résidents  
15h00 Atelier peinture  
16h30 Atelier Créatif  
17h00 Karaoké  
18h00 Jardinage  
1er Étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Atelier peinture  
15h00 Chanson souvenir  
16h00 Café des amis  
16h30 Jeux de table  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Mercredi 2 Octobre

14h00 Assemblée générale association  
L'Art de Vivre  
15h00 Atelier Gym douce  
16h00 Chorale  
17h00 Le tricot c'est facile  
1er étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Jeu de mémoire  
11h30 Déjeunons ensemble  
15h00 Vidéo « la marche de l'empereur » (durée 1h25)  
16h00 Café des amis  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Jeudi 3 Octobre

11h00 à vos baskets si le temps le permet  
15h30 Yoga  
16h30 Jeux de table  
17h30 apéro party  
1er étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 atelier gym/équilibre  
15h00 Atelier pâtisserie  
16h00 Café des amis  
16h30 Jeu de question  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Vendredi 4 Octobre

12h00 Présentation synthèse du Conseil des résidents  
15h00 Revue de Presse  
16h00 Après-midi gourmand en compagnie musicale d'Yvan Lubrany  
18h00 Jardinage  
1er étage  
09h30 Nouvelles du jour  
16h00 Après-midi gourmand en compagnie musicale  
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.

D'un mot à l'autre  
Tarte  
Carte  
Carne  
Corne

Nos amis les bêtes :  
1- Vipère  
2- Singe  
3- Grenouille ... bœuf  
4- Coq  
5- Phoque

Anagrammes  
• DENIGRE – GEINDRE – GREDINE  
• DENIGRA – GRANDIE – GARDIEN  
• GENIALITE – INEGALITE

Le mot le plus long  
PARTICULES

Solutions des  
Jeux



# 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 :** M. BOUCHOT, les équipes d'animation Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte et Cristolienne