

ça bouge!

31  
Octobre  
2019

ça bouge!  
N°1429

## Les 100 ans de Mme CHAMPIOT



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge, nous reviendrons sur la rencontre Citoyennage entre les résidents du groupe ABCD et des étudiants.

Nous avons eu également le plaisir d'accueillir à la résidence de l'Abbaye Mme LASSERRE, Directrice de la DGCS.

Les résidents des Bords de Marne nous font part, dans un article, de leurs astuces pour la vie quotidienne.

Et c'est un très heureux anniversaire que nous souhaitons à Mme Champiot qui a célébré ses 100 ans !

Pour terminer nous reviendrons en photos sur les différentes animations que la résidence de la Cité Verte a mis en place dans le cadre de la semaine bleue.

Excellente semaine à tous.



Sophie RENAULT  
Chargée de communication

**Ça Bouge n°1429**

02 > 08 novembre 2019

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

JE SORS SI JE VEUX

RENCONTRE CITOYENNAGE

VISITE DE VIRGINIE LASSERRE

ASTUCES DU QUOTIDIEN

LES 100 ANS DE MME CHAMPIOT

RETOUR SUR LA SEMAINE BLEUE

## CULTURE

C'EST QUOI LA TOUSSAINT ?

## ANIMAUX

BORDEAUX : ELLE RETROUVE SON CHAT DISPARU ONZE ANS PLUS TÔT

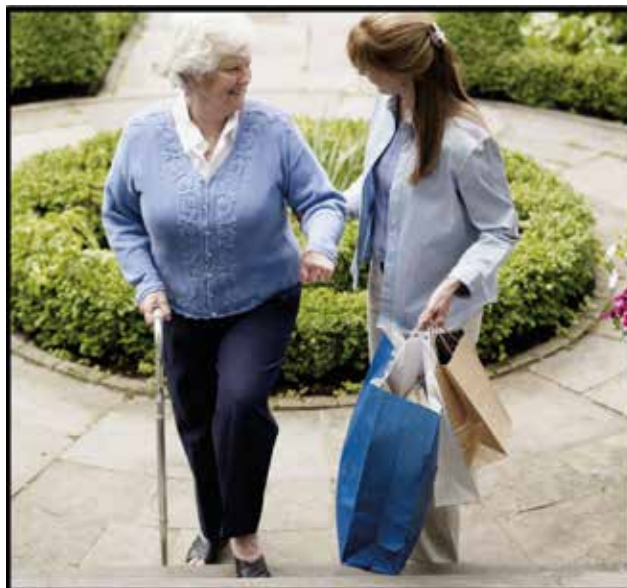
## SCIENCES

D'OÙ VIENT L'ÉLECTRICITÉ STATIQUE ?

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

## Je sors si je veux



**Un service de l'action sociale de votre Caisse de retraite complémentaire.**

L'AGIRC et l'ARRCO sont les organismes qui vous versent votre retraite complémentaire. Mais leur mission ne s'arrête pas là. Une action sociale est là pour vous aider à bien vivre votre retraite. Elle met en place des services qui permettent de faciliter vos sorties quand vous le souhaitez. Le service sortir plus en est la preuve.

### **À qui s'adresse SORTIR PLUS ?**

Vous, à partir de 75 ans et si vous percevez une retraite complémentaire.

### **Comment ça marche ?**

- **Vous appelez un conseiller** à ce numéro **0 810 360 560** (*service 0,05€ / min + prix appel*).
- **Votre conseiller organise votre sortie avec vous** : aller à la gare, chez le coiffeur, retrouver des amis, faire des courses, voir des spectacles...
- **Votre accompagnateur vient vous chercher à l'heure convenue et vous conduit où vous voulez.** Selon le cas, il peut rester à vos côtés ou revenir vous chercher. Il vous raccompagne ensuite à votre domicile.

# ABCD

---

## Qui vous accompagne?

**Il s'agit d'un salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport accompagné** agréé par votre caisse de retraite. Si vous connaissez vous-même un organisme de ce type, et s'il est agréé par l'AGIRC et l'ARRCO, signalez-le à votre conseiller.

## Comment régler chaque sortie ?

**Avant d'organiser votre sortie, vous passez commande d'un chéquier SORTIR PLUS.**

Il s'agit d'un chéquier Emploi Service Universel (CESU) d'une valeur de 150 € (10 chèques SORTIR PLUS de 15 € chacun). Par chéquier, votre participation forfaitaire sera de 15€ pour le premier chéquier, de 20 € pour le deuxième chéquier et de 30 € pour le troisième chéquier, le reste étant pris en charge par votre caisse de retraite. Vous pouvez bénéficier de trois chèques par an maximum.

À noter : ces chèques SORTIR PLUS ne peuvent pas servir à payer d'autres prestations : aide à domicile, femme de ménage, courses, séjour de vacances, billets de train ou d'avion, restaurant, taxi...

## Combien ça coûte ?

**Le coût de chaque sortie est fonction de la distance et du temps nécessaire à partir de votre domicile.** Le montant correspondra à un nombre de chèques SORTIR PLUS qui sera déterminé avec vous au moment de l'organisation de chaque sortie.

## Comment obtenir plus d'informations ?

Après d'un conseiller au :  
**0 810 360 560** (service 0,05€ / min + prix appel).

## Rencontre Citoyennage



Mme PLANCHAIS, Résidente de l'Abbaye, avait proposé lors d'une réunion Citoyennage, de développer des liens avec des étudiants.

C'est donc dans cette perspective que des élèves en BTS Banque (*baccalauréat* +2) au lycée Teilharde de Chardin sont venus rencontrer les résidents du groupe ABCD le jeudi 17 octobre.

Les résidents ont dans un premier temps présenté l'Association Citoyennage. Puis dans un second temps les étudiants ont échangé avec les résidents sur leur vie et sur ce qu'ils attendaient aujourd'hui de leur banque.

Ces échanges furent enrichissant pour tous.

# ABCD



# ABCD



# ABBAYE

## Visite de Virginie Lasserre

Virginie Lasserre, Directrice Générale de la Cohésion Sociale, est venue vendredi 18 octobre à la résidence de l'Abbaye.

Pascal Champvert, Directeur du groupe ABCD, lui a présenté la structure ainsi que son fonctionnement.

Durant sa visite Madame Lasserre a publié sur son réseau social Twitter des photos de la résidence, accompagnées de commentaires que nous vous partageons dans cet article :





# ABBAYE

Virginie Lasserre @LasserreDGCS · 18 oct.  
Galerie commerçante, avec une "Retouchez pour tous", un salon de coiffure...



2 likes, 1 retweet, 4 hearts

Virginie Lasserre @LasserreDGCS [Suivre](#)

"La Retoucherie pour tous"

08:06 · 18 oct. 2019

1 J'aime [AR](#)

1 like, 1 retweet, 1 heart

Virginie Lasserre @LasserreDGCS · 18 oct.  
[Pour la qualité de vie des résidents] Théâtre, structure petite enfance #EHPAD ouvert sur la ville #Intergénération #EtatSurLeTerrain



1 like, 1 retweet, 5 hearts

Virginie Lasserre @LasserreDGCS [Suivre](#)

[Pour la qualité de vie des résidents]  
L'établissement est ouvert sur la ville, facilite les démarches pour les personnes âgées et les aidants : habilité à l'aide sociale, aux allocations logements et à l'APA.  
[#ValorisationDeBonnesPratiques](#)  
[#EtatSurLeTerrain](#)



08:20 · 18 oct. 2019

1 Retweet 4 J'aime [AR](#)

1 like, 1 retweet, 4 hearts

Virginie Lasserre @LasserreDGCS · 18 oct.  
[Pour la qualité de vie des résidents] Les professionnels participent à améliorer le quotidien des résidents : De l'agent des Services Hospitaliers (ASH), agent d'entretien, cuisinier(ère), en passant par l'aide-Soignant de jour, de nuit, l'aide médico-psychologique (AMP)...



1 like, 1 retweet, 2 hearts

Virginie Lasserre @LasserreDGCS [Suivre](#)

... l'auxiliaire de vie, l'animateur, Assistante sociale, l'infirmière...mais aussi la diététicien(ne), kiné, orthophoniste, psychomotricien(ne)  
[#ValorisationDeBonnesPratiques](#)  
[#EtatSurLeTerrain](#)

08:14 · 18 oct. 2019

1 Retweet 3 J'aime [AR](#)

1 like, 1 retweet, 3 hearts

# BORDS DE MARNE

## Astuces du quotidien par les Résidents des Bords de Marne



## ASTUCES

**Dans le cadre de la Semaine Bleue, les résidents ont discuté autour des astuces qui peuvent être utilisées au quotidien. Aujourd'hui, nous les partageons avec vous.**

Le vinaigre blanc, cet allié à tout faire ! Le vinaigre blanc peut être utilisé dans de nombreux domaines, il s'agit d'un excellent nettoyant. Par exemple, à la résidence, il est utilisé pour nettoyer les couverts et les verres. Vous pouvez également l'utiliser pour nettoyer votre frigo, vos fenêtres ou pour nettoyer les tâches qui accroches sur la vaisselle (gratins etc.). Il peut aussi permettre de nettoyer une tâche récalcitrante sur vos vêtements. Pour cela, vous glissez un chiffon propre sous la tâche et vous frottez avec le vinaigre blanc.

Un très bon nettoyant pour les tâches persistantes ou les traces de colle, il s'agit de l'acétone. Vous pouvez en trouver soit en magasin de bricolage soit dans certains vernis à ongle.

Autre astuce nettoyage, vous pouvez utiliser de la levure pour nettoyer les rideaux.

Si vous avez un accro sur un vêtement (pantalon, T-shirt, chemise etc.) vous pouvez mettre de la colle sur l'envers du vêtement pour reboucher le trou. Pour un résultat plus joli, vous pouvez broder un petit motif par-dessus.

# BORDS DE MARNE

---

Nous avons tous une paire de chaussure que nous adorons et nous avons mis et remis. Résultat, le bout de la chaussure peut être « râpé ». Vous pouvez reprendre cela avec du cirage, idéal pour cacher les éraflures ! Lorsque les semelles se défont, vous pouvez les recoller avec de la cire de bougie.

Du côté astuces beauté, vous pouvez blanchir vos dents avec du bicarbonate que vous appliquez dessus après le brossage. Attention à ne pas en abuser, car cela peut abîmer les dents si c'est utilisé trop souvent.

Votre rouge à lèvres est cassé ? Pas de panique, passez une flamme sous le morceau cassé de sorte à le faire fondre légèrement, puis ressoudez les deux parties, laissez refroidir et votre rouge à lèvres est comme neuf !

Côté jardin, voici une astuce contre les limaces qui dévorent vos salades. Il suffit de couper une bouteille, vous retournez la moitié contre la terre et les limaces viendront se piéger dedans. Rajoutez un peu de bières, elles ne résisteront pas !

Vous les attendiez, les voilà ! les astuces contre les moustiques. Si vous avez des moustiques chez vous, profitez du froid pour ouvrir en grand vos fenêtres et refermez-les vite, cela les fera fuir. Vous pouvez aussi confectionner un bouquet composé de citronnelle, de thym et d'herbes aromatiques, que vous brûlez pour faire de la fumer. Vous passez dans toute la maison avec.

Et pour finir voici un grand classique de « remède de grand-mère » contre la toux : du citron, du miel et éventuellement un peu de cannelle.

Et vous voilà armé d'astuces en tout genre pour affronter le quotidien !

Merci aux résidents qui ont partagé avec nous leurs astuces !

Clara STEMPEL, Bureau de la Vie Sociale

# BORDS DE MARNE

## Les 100 ans de Mme CHAMPIOT



C'est en petit comité que Mme CHAMPIOT a souhaité fêter son centenaire, le vendredi 11 octobre. Pas d'élus ou de spectacle, juste sa famille et une musique de fond sur le thème des valse de Venise.

Au moment du dessert, un gâteau d'anniversaire a été amené, orné de bougies. Mme CHAMPIOT a reçu un magnifique bouquet de fleur de la part de la résidence.

Elle fut ravie de ce moment en famille, en toute discrétion, à l'image de la Dame.

Clara STEMPEL, Bureau de la Vie Sociale

## Retour sur la Semaine Bleue



Cette année, la Semaine Bleue, qui est l'occasion aux générations de se rencontrer a eu pour thème « la sauvegarde de la planète ». La Cité verte s'est particulièrement impliquée car depuis quelques mois, elle a mis en place des actions dans ce sens, notamment la réduction du gaspillage (alimentaire et autre), le tri du papier et le compostage des déchets végétaux.

Nous avons mis en œuvre le thème de la semaine dans le domaine de l'intergénérationnel en impliquant les enfants :

- Le lundi 7 octobre : les enfants du RAM et les résidents ont planté un pommier en présence de l'élue au développement durable de Sucy-en-Brie, Mme Sandrine Felgines et de la responsable du service de la petite enfance de Sucy-en-Brie, Mme Sylvie Hess.
- Le mardi 8 octobre : nous avons planté des graines de lentilles en vue de les faire germer avec les enfants du RAM.

# CITÉ VERTE



- Le mercredi 9 octobre : les enfants du personnel nous ont rejoint pour une « chasse aux déchets » autour de la résidence : trois sacs poubelles ont été remplis... Bravo et merci aux enfants.



# CITÉ VERTE



Par ailleurs, nous avons eu un exercice pratique de recyclage avec :

- Le samedi 12 octobre : le recyclage des chaussettes usées avec la fabrication des éponges japonaises proposées par Erika, aide-soignante à la résidence.



# CITÉ VERTE





# CITÉ VERTE



- Le dimanche 13 octobre : nous avons clôturé la semaine par une conférence sur la biodiversité (animale et végétale) dans le milieu urbain proposée par Anne Dieleman, directrice de l'association « Nature et Société » et avec qui nous collaborons depuis trois ans autour de la découverte du parc du Morbras qui jouxte la résidence.

# CITÉ VERTE



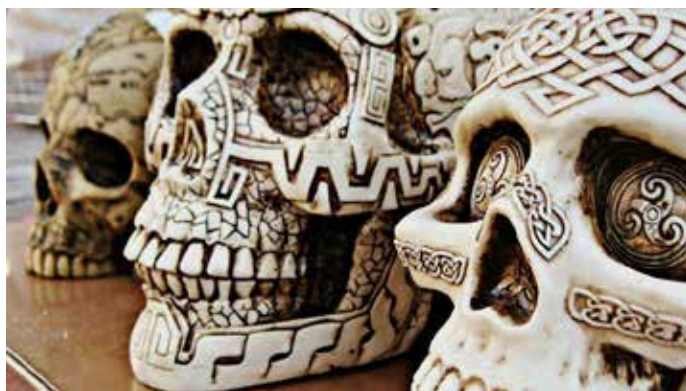
# CITÉ VERTE



Tout ce projet a été mené en collaboration avec la municipalité qui a eu la générosité de nous fournir le pommier. Nous avons tenu à marquer cette collaboration par une inauguration qui réunissait les participants, Mme Sandrine Felgines - Conseillère municipale chargée du Développement durable, de l'Agenda 21 et des forêts et Mme Valérie Noël - Chargée de mission développement durable et agenda 21 à Sucy-en-Brie, Mmes Sylvie Hess, Audrey Salhi et Estelle Pellerin du service petite enfance, Anne Béguin, Houria Namoune, Françoise Maillebauu et M. Pascal Champvert.

M. Wender, résident

## C'est quoi la Toussaint ?



Comme son nom l'indique, la Toussaint est la fête de tous les saints. Elle est célébrée le 1er novembre par l'Église catholique latine. Son origine remonte au IIe siècle, quand les fidèles, se réclamant du christianisme, commencent à honorer ceux qui étaient morts en martyrs. Croyant qu'ils avaient déjà rejoint le Christ, ils prient pour qu'ils intercèdent en leur faveur.

### **Pourquoi cette date ?**

L'installation du 1er novembre comme date symbolique, survint sous le pape Grégoire III (731-741), qui consacra une chapelle dans Rome à tous les saints et ordonne qu'ils soient honorés le 1er novembre. La raison du choix de cette date est inconnue, mais il se peut que ce soit parce qu'une fête celte en l'honneur de tous les saints était déjà célébrée en Angleterre ce jour-là de l'année.

Le lendemain, le 02 novembre est célébrée la Fête des morts. C'est l'occasion, pour les chrétiens, de prier leurs proches disparus. En pratique, et à cause de sa proximité avec la Toussaint qui plus est jour férié, l'usage veut que l'on se rende massivement dans les cimetières dès le 1er novembre pour se recueillir sur les tombes et déposer des chrysanthèmes.

Source : ça m'intéresse

# ANIMAUX

## Bordeaux : Elle retrouve son chat disparu onze ans plus tôt



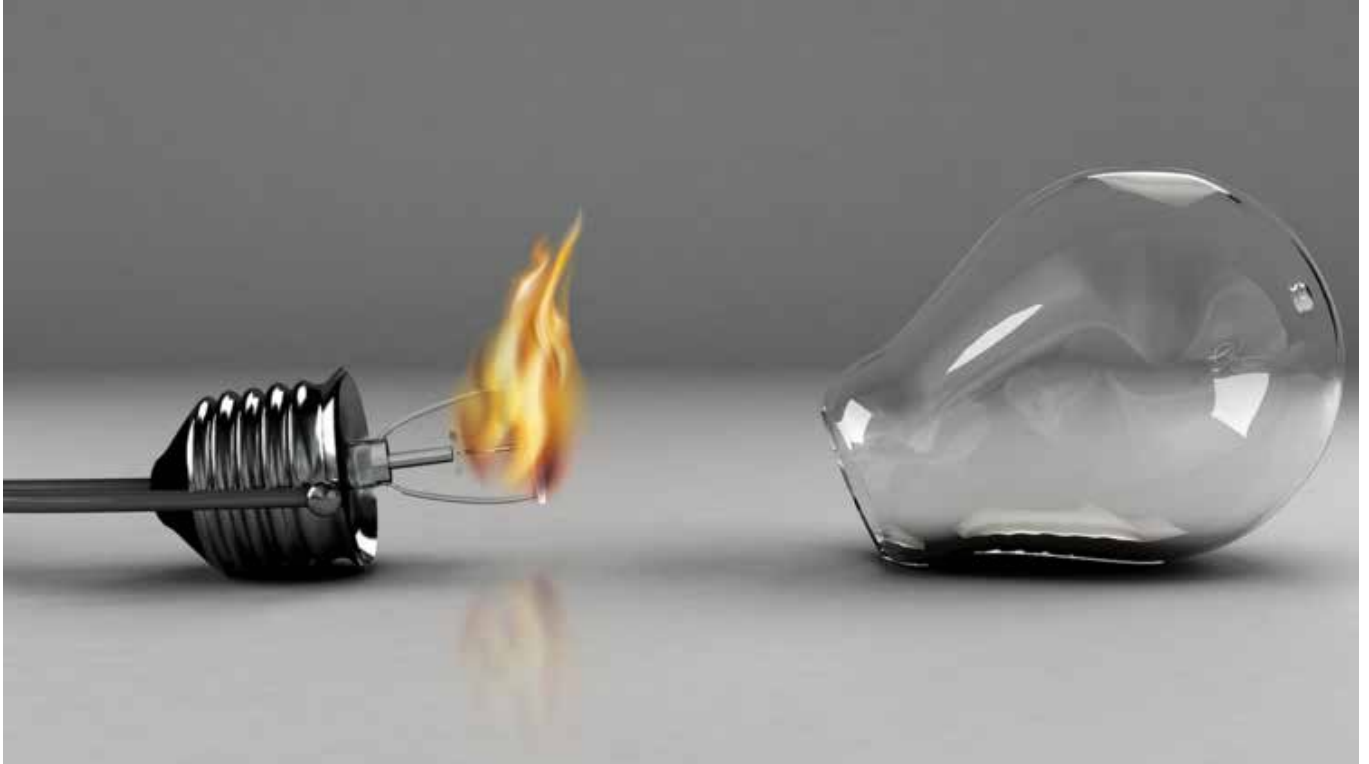
Pas besoin de test ADN pour prouver qu'il s'agissait bien du chat disparu, puisque Noisette était tatouée... La belle histoire du jour est racontée par l'association Quatre pattes détresse. Sur sa page Facebook, elle explique comment une Bordelaise a retrouvé il y a quelques jours sa chatte disparue depuis... onze ans.

Sud Ouest, qui a révélé l'histoire, explique que cette retraitée bordelaise qui habite le quartier Nansouty, avait perdu Noisette en 2008. Après l'avoir cherchée partout et posé des affichettes, elle avait fini par se résigner.

Mais tout récemment, un vétérinaire l'a appelée, lui assurant avoir retrouvé l'animal. Le félin avait tout d'abord été pris en charge par l'association "Une pensée féline", qui l'avait trouvé à Floirac, mal en point.

Source : 20minutes

## D'où vient l'électricité statique ?



Quand deux substances sont mises en contact, l'une d'elles peut céder certains de ses électrons à l'autre substance, si elles portent une électricité de nature différente (soit positive, soit négative).

C'est le cas des cheveux (matériau perdant facilement des électrons) attirés par un peigne en vinyle ou un ballon en caoutchouc. Cet échange modifie le rapport entre charges positives et négatives au sein des atomes. Quand les deux matériaux en contact se séparent, la différence de potentiel crée un courant, qui porte le nom d'électricité statique.

Source: Ça m'intéresse

# JEUX

FAIRE UNE TRESSE		COIN DU FEU		C'EST INCROYABLE		IL FUT BABA, ET LES 40 VOLEURS AUSSI		BIEN FOURNI		PEN-SIONNATS
BOÎTE À CHAUSSURES		DIMINUÉE		DÉCORA		PETIT CHAMP		PRIS LE RISQUE		INTER-CALÉ
						DÉSERT DE PIERRES				
QUI FAIT TRÈS PEUR										
RÉDUIT LE BRUIT										
								FACILE OU ASSEZ RICHE		
TERMINAISON DE VERBE			PASSER À LA MEULE							
LONG TEMPS										
									ROUTE DE FRANCE	
									DRUCKER AU CINÉMA	
CELUI DU CŒUR EST SPONTANÉ	GROGNE COMME UN CHAT									
QUEST-EST									POUR MONTRER QUELQUES CHOSES	PRONOM PERSONNEL FÉMININ
BRANCHÉ										
		SURVEILLER DU COIN DE L'ŒIL	GROS TONNEAU	NARRÉ		TREMPE DANS LE VINAIGRE		BON GESTE POUR LE SCOUT		INDIQUE LE LIEU OÙ L'ON VA
			POIL	AGRÉMENTÉ D'UN ORNEMENT						
RECYCLABLE										
LIEU DE SOINS										
							VILLE DU CALVADOS			
							JEU DE NAPÉRON			
FLEUVE AFRICAÏN				COUPE AU PLUS COURT						
BAUDET				PARTI À LA ROSE						
			SAUTER, EXPLOSER							
L'AMOUR AVEC UN GRAND A				IL EST SYNONYME DE VACANCES						

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

### **Samedi 2 novembre**

15h30 Ciné-club « Lautrec »,  
3ème Bellay  
11h00 Jeux de table  
11h00 Espace Sensoriel  
11h00 Panier du jour en cuisine  
15h30 Ciné-club « Lautrec »

### **Dimanche 3 novembre**

15h00 Lecture de la revue «ça bouge»,  
16h30 spectacle de musiques par  
Vivien Vallay,  
3ème Bellay  
11h00 Diffusion de la messe  
16h30 spectacle de musiques par  
Vivien Vallay,  
4ème Bellay  
15h00 Salle Espace sensoriel

### **Lundi 4 novembre**

10h15 Atelier NTIC,  
15h15 Conférence «Marly et Louis  
XIV» par Sandra Beaufiles suivi d'un  
temps de rencontre,  
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 Conférence « Marly et Louis  
XIV» par Sandra Beaufiles suivi d'un  
temps de rencontre,

### **Mardi 5 novembre**

10h30 Tranche de vie,  
13h00 Sortie Cinéma  
15h00 Atelier Petites Mains,  
15h30 L'heure musicale «La Traviata –  
Giuseppe Verdi» 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 « La Traviata –  
Giuseppe Verdi » 1ère partie,  
4ème Bellay  
15h00 Salle Espace sensoriel

### **Mercredi 6 novembre**

10h30 Atelier poterie,  
12h00 Repas à thème Italien  
14h15 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 « avec la Voix » en compagnie de  
Cathy  
17h30 Chorale avec E.Solunter  
4ème Bellay  
16h00 « Mise en Voix » en compagnie  
de Cathy

### **Jeudi 7 novembre**

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

### **Vendredi 8 novembre**

10h à 12h : Les résidents vous  
accueillent à La Boutique,  
10h30 Atelier peinture,  
14h00 Atelier peinture,  
14h30 Atelier écriture,  
14h30 à 16h30 Bibliobus,  
15h30 Exercices corporels,  
15h30 Atelier peinture,  
16h45 Revue de presse,  
17h00 Club mémoire,  
19h00 Soirée ciné-pizza,  
3ème Bellay  
11h00 Atelier tricot  
11h00 Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing  
14h45 Carré musical  
16h15 Gym Douce



# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## BORDS DE MARNE

### Samedi 2 Novembre

11h00 Jeux de motricité  
12h00 Repas rencontre  
14h30 Cinéma  
15h00 Club pâtisserie  
15h00 atelier mémoire  
17h00 La grande roue  
Animation 3ème étage  
11h00 Club vidéo  
11h00 Les moments détente sur RDV

### Dimanche 3 Novembre

11h00 écoute musicale  
14h30 Jeux de table  
15h00 Club évasion  
17h00 Juste prix  
Animation 3ème étage  
11h00 Les moments détente sur RDV

### Lundi 4 Novembre

11h00 Bonjour chez vous sur RDV  
11h00 Exercices corporels  
12h00 Repas rencontre  
14h30 Espace détente sur RDV  
15h00 Jeux de table à la cafétéria  
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 5 Novembre

10h30 Atelier peinture  
11h00 Club lecture  
14h30 Atelier peinture  
15h00 Visite des enfants de l'école Notre Dame sur RDV  
17h00 Loto  
Animation 3ème étage  
11h00 Atelier beauté  
15h00 art floral  
16h00 Collation entre amis

### Mercredi 6 Novembre

10h00 Espace détente sur RDV  
11h00 Tai-chi  
12h00 Repas rencontre  
14h30 Sortie : faites vos courses à Leclerc  
15h00 Atelier créatif  
17h00 Bingo suivie de jeux  
17h30 Chorale  
Animation 3ème étage  
10h30 Atelier couture  
15h30 Do Re Mi

### Jeudi 7 Novembre

11h00 La boutique  
11h00 Conférence Raconte-moi  
15h00 club culture  
17h00 Jeux mystère « qui est-ce ? »  
Animation 3ème étage  
11h00 gym et détente  
15h15 Nos souvenirs  
16h00 Collation entre amis

### Vendredi 8 Novembre

10h15 Atelier musical  
11h00 Gym intergénérationnelle  
14h30 Poterie  
14h45 Tir à l'arc  
17h00 Jeux de questions  
Animation 3ème étage  
11h00 Atelier musical  
15h00 Préparation de la soupe  
16h00 Collation entre amis

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CITÉ VERTE

### Samedi 2 novembre

15h30 r.d.c Jeu de questions  
17h00 r.d.c Jeux de table  
18h00 r.d.c Billard Hollandais  
11h00 3ème Atelier réminiscence  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Spectacle de chansons  
avec Nelly  
17h15 3ème Au fil du temps

### Dimanche 3 novembre

11h00 Messe TV au 1er  
15h30 r.d.c Récital de piano avec Mr  
Camus  
17h00 r.d.c Jeux de table  
18h00 r.d.c Billard hollandais  
11h00 3ème Messe TV  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Récital de piano avec  
Mr Camus  
17h15 3ème Au fil du temps

### Lundi 4 novembre

10h30 r.d.c Atelier peinture Gildas  
11h00 r.d.c Gym douce  
11h00 « Entre nous... »  
16h00 r.d.c Atelier peinture Gildas  
17h00 r.d.c Chiffres et lettres  
18h00 r.d.c Billard hollandais Phv ?  
11h00 3ème Atelier culinaire  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Goûter gourmand  
17h15 3ème Au fil du temps

### Mardi 5 novembre

10h30 r.d.c Atelier  
psychomot avec le RAM  
10h30 r.d.c Point guichet  
10h30 r.d.c Petite boutique  
11h00 « Entre nous... »  
14h30 r.d.c Tir à l'arc  
15h30 r.d.c Atelier équilibre  
17h00 r.d.c Mots croisés  
18h00 r.d.c Jeux de table

11h00 3ème Atelier créatif  
13h30 r.d.c Couture  
15h30 r.d.c Clef des chants I.Simon  
17h15 3ème Au fil du temps

### Mercredi 6 novembre

11h00 Sortie en ville  
11h00 « Entre nous... »  
14h00 r.d.c Rencontre/débat autour de  
la synthèse Citoyennage  
15h30 r.d.c Thé dansant avec JP  
Talmond  
17h00 r.d.c Jeux de table  
18h00 r.d.c Edito de la Cité verte  
11h00 3ème Réveil corporel  
13h30 3ème Vie quotidienne / DVD  
15h30 3ème Thé dansant au r.d.c  
17h15 3ème Au fil du temps

### Jeudi 7 novembre

12h00 Sortie restaurant  
« Léon de Bruxelles »  
10h30 r.d.c Atelier lecture avec le RAM  
et Mme khun  
11h00 « Entre nous... »  
11h00 r.d.c Gym douce  
15h30 r.d.c Art floral Jonquilles  
17h00 r.d.c Jeux de table Bernard  
17h00 r.d.c Relaxation  
18h00 r.d.c Jeux de lettres  
11h00 3ème écoute musicale  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Contes  
17h15 3ème Au fil du temps

### Vendredi 8 novembre

20h00 Sortie : Récital Lyrique de  
Sylvano Sapia,  
11h00 r.d.c Messe aumônerie  
11h00 « Entre nous... »  
15h30 r.d.c Karaoke  
18h00 r.d.c Jeux de société  
11h00 3ème Messe aumônerie  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 r.d.c Art floral  
17h15 3ème Au fil du temps

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CRISTOLIENNE

### Samedi 2 Novembre

15h00 Atelier pâtisserie  
18h00 Lecture de la revue « ça bouge »  
1er Étage  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Dimanche 3 Novembre

Ciné-Club Salle PASA  
15h00 « Les Croods » (durée 1h38)  
17h00 « Jeux d'enfants » (durée 1h30)  
1er Étage  
10h30 Émissions Religieuses  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Lundi 4 Novembre

11h30 Comité fêtes et nappages au restaurant  
15h00 Loto  
16h30 Jeu de questions  
18h00 Bingo  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Carré musical  
15h00 Le tricot c'est du gâteau  
16h00 Café des amis  
16h30 Atelier bien-être  
1er Étage  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Mardi 5 Novembre

15h00 Atelier peinture  
16h30 De fil en aiguille  
17h00 Atelier bien-être  
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 6 Novembre

14h30 rdv Hall d'accueil  
Sortie Centre d'art de Bonneuil sur Marne  
15h00 Atelier Gym douce  
16h00 Chorale  
17h00 Écoute Musicale proposée par M. PION  
1er étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Jeu de mémoire  
11h30 restaurant du rdc déjeunons ensemble  
15h00 salle d'activité/ciné club  
Vidéo « man of the year » durée 111 minutes  
16h00 Café des amis  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Jeudi 7 Novembre

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 8 Novembre

15h00 Revue de Presse  
16h00 Après-midi gourmand en compagnie musicale Eric Mille  
15h00 terrasse du 1er étage Jardinage  
1er Étage  
09h30 Nouvelles du jour  
16h00 restaurant du rdc Après-midi gourmand en compagnie musicale  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

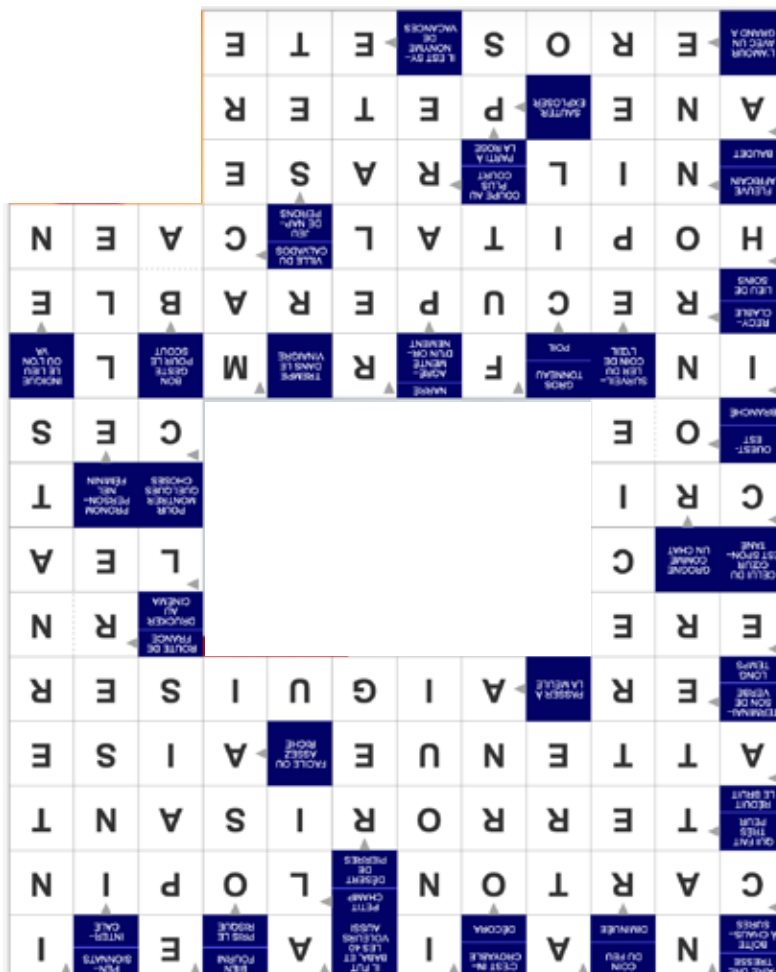
# SOLUTION JEUX

## 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.



# 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