

ça bouge!

9  
Mars  
2018

ça bouge!

N° 1346

## Visite des cuisines à la Résidence de la Cité Verte



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge, charcuterie et fromage étaient au rendez-vous de ce déjeuner inter-résidences. C'est autour d'une raclette que les Résidents des Bords de Marne et de l'Abbaye se sont retrouvés pour partager un moment très convivial.

C'est un voyage dans le temps et dans l'espace qu'a proposé Mme Lejeune, Résidente des Bords de Marne, aux enfants de l'école Notre Dame en racontant son enfance au Mali.

Les cuisines de la Cité Verte n'ont désormais plus de secret pour les Résidentes de la Cité Verte qui en ont fait une visite guidée.

Incroyable mais vrai ! Une grand-mère de 93 ans, s'est envolée pour aller faire du bénévolat au Kenya.



Sophie RENAULT  
Chargée de communication

**Ça Bouge n°1346**

**10 > 16 mars 2018**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

DÉJEUNER INTER-RÉSIDENCES  
ABBAYE - BORDS DE MARNE

« ANA SA YAYE ? » DES  
NOUVELLES INTER-  
GÉNÉRATIONNELLES

PETITE ANNONCE

VISITE DES CUISINES À LA  
RÉSIDENTE DE LA CITÉ VERTE

REVUE DE PRESSE À LA  
CRISTOLIENNE

## INTERNATIONAL

UNE GRAND-MÈRE DE 93 ANS, S'EST  
ENVOLÉE POUR ALLER FAIRE DU  
BÉNÉVOLAT AU KENYA

## INSOLITE

L'AUSTRALIE ACCUEILLE LE  
PREMIER FESTIVAL DE LA COUPE  
MULET

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

# ACTU DES RÉSIDENCES

## Déjeuner Inter-Résidences Abbaye - Bords de Marne



Quoi de meilleur, qu'une bonne raclette par ce temps Sibérien pour réchauffer nos corps et nos cœurs !

C'est dans une ambiance joyeuse, que les Résidents des Bords de Marne, ont pu déguster ce plat hivernal préparé avec talent par le Service de Restauration de l'Abbaye. Au chaud, derrière les vitres de la Salle du Parc, les flocons de neige, nous ont rappelés des moments passés à la montagne autour de ce plat typiquement Jurassien.

Chantal a poussé la chansonnette et tous les invités n'ont pas hésité à reprendre en cœur les « classiques de nos banquets » !

# ACTU DES RÉSIDENCES



Plusieurs Résidents, qui ont déjà participé aux rencontres Inter-Résidences, ont pris plaisir à se retrouver et à échanger.

Après un déjeuner aussi copieux, il fallait bien se reposer un peu ! La salle Snoezelen a été une découverte pour certains Résidents des Bords de Marne qui ont apprécié le calme et l'ambiance de la salle qui est propice à la détente et à la....digestion !!

Tous n'ont qu'une envie.....renouveler ces rencontres.

Rédaction : Elisabeth, animatrice ABCD

# ACTU DES RÉSIDENCES



# ACTU DES RÉSIDENCES



# ACTU DES RÉSIDENCES

## « Ana sa yaye ? » Des nouvelles inter-générationnelles



Mme Lejeune et Mme Renaud, Résidentes des Bords de Marne ont rendu visite aux enfants de l'école Notre Dame, le temps d'une rencontre pour un exposé sur le Mali, un pays que Mme LEJEUNE connaît bien puisqu'elle y est née...

Nous nous sommes donc embarqués tous ensemble pour l'Afrique et notre voyage a commencé à Bamako, la capitale du Mali. Début de l'histoire en 1931, année de naissance de Mme LEJEUNE :

« Mon père était militaire et nous faisons souvent des allés et retours entre la France et le Mali, explique-t-elle. J'allais à l'école à Bamako et nous devons être deux petites filles blanches dans l'école. Les autres enfants m'ont très bien acceptée et je me faisais rapidement des amis. J'ai appris le wolof, qui était le dialecte local. » Plusieurs enfants réagissent et Mme LEJEUNE leur demande : « Ana sa yaye ? » ce qui veut

# ACTU DES RÉSIDENCES

dire : « comment ça va ? » en wolof. Elle nous raconte ensuite avoir été marquée par certaines scènes qu'elle n'aurait jamais vues en France : « lorsque j'allais à l'école à Bamako, je pouvais voir les petites filles qui se cherchaient les poux dans la cour de récréation, la première fois j'en ai été vraiment stupéfaite. Je me sentais privilégiée et je n'aimais pas tellement ça. » Plusieurs enfants réagissent aussi à cette histoire et semblent très au courant des différences qu'il y a entre les régions du monde : « Nous avons regardé un film qui s'appelle sur les Chemins de l'École, ça montre que des enfants peuvent avoir à marcher plusieurs fois par jour, pour aller à l'école », nous raconte Donna, en CM1. Une partie des élèves connaissent déjà un peu l'Afrique et les liens se tissent très rapidement, les questions fusent, chacun y va de son commentaire et de son histoire personnelle, c'est une vraie parenthèse qui nous a fait voyager dans le temps.

Élise, animatrice





# ANNONCE

---

## Petite annonce



M. Delord Richard, Résident de la Cité Verte, recherche, à bon prix, un mange disque 45 trs en état de marche.

Joignable au 01 56 73 20 40

Merci à vous.

# ACTU DES RÉSIDENCES

## Visite des cuisines à la Résidence de la Cité Verte



Ce matin, comme jeudi dernier, trois Résidentes ont visité la cuisine de notre chef Christophe Ménard.

Rendez-vous pris à 10h30, habillage aux normes d'hygiène exécuté, nous voici parties pour la visite complète de la cuisine sous la férule de Christophe qui nous prodigue explications et réponses à nos questions.

Préparation du chaud, préparation du froid, passage par la plonge, les différentes chambres froides, l'épicerie, la visite guidée par le chef en personne a passionné nos résidentes, curieuses de voir et comprendre où et comment s'élaborent les repas.

# ACTU DES RÉSIDENCES

Et puisque nous étions sur place, nous en avons profité pour compléter cette visite par un petit tour au sous-sol. C'est ainsi que nous avons croisé Jean-Luc (Poulain) qui a gracieusement ouvert l'atelier et le local rangement de l'animation pour ces dames ravies de découvrir les coulisses de la maison.

Ces visites cuisine sont à la demande de nos Résidents et elles rencontrent toujours un franc succès.

Tiziana, animatrice



# ACTU DES RÉSIDENCES



# ACTU DES RÉSIDENCES



# ACTU DES RÉSIDENCES

## Revue de presse à la Cristolienne



Le jeudi 22 février s'est réuni un groupe de Résidents de la Cristolienne pour une revue de presse sur le thème de l'épisode neigeux qui a eu lieu au début du mois.

Ce fut l'occasion de discuter de faits insolites comme des Parisiens prenant leurs skis sous le bras dans le métro pour aller skier sur les pentes des Buttes Chaumont ou encore de Montmartre.

Nous étions tous d'accord pour dire que cet événement a été perçu très différemment d'une personne à une autre, en fonction de l'expérience liée à la neige. Une Résidente originaire de l'Est de la France, a connu des chutes de neiges équivalentes sans pour autant connaître des kilomètres d'embouteillages routiers comme il y a eu en Ile-de-France.

# ACTU DES RÉSIDENCES

Certains touristes étrangers se sont d'ailleurs gentiment moqués de la paralysie que la neige a engendré en région parisienne, leur pays étant plus fréquemment exposé et donc beaucoup mieux équipé.

Les Résidents présents à cette revue de presse sont tous restés au chaud pendant cet épisode neigeux et ne se sont pas risqués à sortir et à glisser. Malheureusement, ce fut le cas de beaucoup de personnes, tel que l'atteste le nombre de passages aux urgences liés à des chutes et à des mauvaises réceptions.

L'un des journaux utilisé nous a inspiré le thème de la prochaine revue de presse : « Manger local : quel contenu de nos assiettes ? ».

Rédaction: Elodie Thomin



# ACTU DES RÉSIDENCES





# INTERNATIONAL

## "Ma grand-mère de 93 ans, s'est envolée pour aller faire du bénévolat au Kenya"

Elisa Coltro, Italie



Il n'y a pas d'âge pour se mettre au service d'une cause. Et ce n'est pas Mamy Irma qui dirait le contraire. À 93 ans, cette femme vient de s'envoler au Kenya pour s'occuper bénévolement d'enfants orphelins pendant trois semaines.

La petite-fille de « Nonna Irma », comme l'appelle désormais la presse italienne, explique que sa grand-mère connaissait depuis plusieurs années les bénévoles responsables d'un orphelinat kényan, rapporte La Repubblica.

# INTERNATIONAL

---

## Un post Facebook viral

Jusqu'ici, la grand-mère participait financièrement à cette œuvre humanitaire... Avant de décider de s'impliquer en personne. Sa petite-fille, Elisa Coltro, explique : « Elle a dit à ma mère : "Allons au Kenya. Ou plutôt, j'y vais, et je suis contente si tu m'accompagnes" ».

C'est cette même petite fille qui a fait de sa grand-mère une star, en racontant ce mardi son histoire sur Facebook. « Voici ma mamy Irma, une jeunette de 93 ans qui est partie hier soir au Kenya, pas dans un village touristique pour être servie et choyée mais dans un orphelinat », écrit-elle.

"Je vous la présente parce que je crois que nous devrions tous garder un soupçon d'inconscience pour vivre et non pas survivre. Regardez-la... Mais qui pourrait l'arrêter ? ". La photo de Mamy Irma et le message l'accompagnant ont été partagés plus de 7.000 fois en moins de deux jours. La grand-mère aventurière au grand cœur, veuve à 26 ans et qui a élevé seule ses trois enfants, est devenue la coqueluche de la presse italienne.

Source : 20minutes.fr

# INSOLITE

## L'Australie accueille le premier festival de la coupe mulet



**Des centaines d'adeptes de la "nuque longue" se sont retrouvés à Kurri Kurri, d'où serait originaire la fameuse coupe de cheveux.**

Court devant, long derrière : de nombreux adeptes de la coupe mulet ont pu comparer leurs coiffures, samedi 24 février, à Kurri Kurri. Un pub de cette petite ville de l'est de l'Australie, d'où serait originaire la fameuse coupe de cheveux, a accueilli le premier festival de la nuque longue, rapporte le Guardian (en anglais). Plusieurs centaines de personnes s'étaient réunies pour assister à des concours dans cinq catégories : coupe mulet de "tous les jours", "crasseuse", "roux", "féminine" et "junior". Un prix a également récompensé le champion toutes catégories, Shane Hanrahan, qui arborait une impressionnante "nuque longue" lui arrivant jusqu'à la taille. "C'est le premier trophée que je remporte, s'est réjoui l'Australien. Je n'arrive pas à y croire." Shane Hanrahan porte la coupe mulet depuis le milieu des années 1980, période où cette coiffure était à la mode. Il n'a plus coupé l'arrière de sa crinière depuis cette date. Une nouvelle édition du festival de la coupe mulet devrait avoir lieu en 2019.

Source : Franceinfo.fr

## Le mot le plus long

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

M I R S E M O N A T

Sachez qu'il y a 1 mot de 10 lettres à trouver.

## Anagrammes

Avec les 5 lettres de CERNA vous pouvez trouver 7 autres mots.

Avec les 7 lettres de PESANTE, vous pouvez trouver 2 autres mots. (Au pluriel)

Avec les 8 lettres de INTERIMS vous pouvez trouver 1 autre mot.

## Le bon numéro

Complétez les expressions par le bon nombre de ou chiffre :

- 1- Les \_\_\_\_\_ mousquetaires
- 2- Les \_\_\_\_\_ Livres du Pentateuque (Bible)
- 3- \_\_\_\_\_ Lieues sous les mers (J.Verne)
- 4- Blanche Neige et les \_\_\_\_\_ nains
- 5- Les \_\_\_\_\_ Saisons de Vivaldi

## D'un mot à l'autre

Comment passer du mot MELON au mot BIDON en changeant une seule lettre à chaque fois :

MELON

-----  
-----

BIDON

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

### Samedi 10 Mars

**11h00 à 17h00** \*\*Forum Voyage\*\*  
**15h00** Lecture de la revue « ça bouge »,  
**20h30** Le théâtre vous propose sur  
réservation « Un jour ou l'autre »  
3ème Bellay

**11h00** Jeux de table  
**11h00 & 18h30** Atelier «la vie  
quotidienne»,  
**15h00** Atelier pâtisserie

### Dimanche 11 Mars

**11h00 à 17h00** \*\*Forum Voyage\*\*  
**16h00** Le théâtre vous propose sur  
réservation « Un jour ou l'autre »  
3ème Bellay

**11h00** Diffusion de la messe  
**11h00 & 18h30** Atelier «la vie  
quotidienne»,  
**15h00** Atelier «Beauté et Bien-être»  
4ème Bellay  
**15h00** Salle Espace sensoriel

### Lundi 12 Mars

\*\*Printemps de la poésie\*\*  
**10h15** Atelier NTIC,  
**15h15** Conférence « Poésie Française »  
Sandra Beaufiles,  
**17h15** Chorale, T.Ganchou,  
**17h30** Jeu mystère,  
3ème Bellay

**11h00** Lecture de la revue « ça bouge »  
**11h00 & 18h30** Atelier «la vie  
quotidienne»,  
**17h30** Chorale en compagnie de Karen  
Harris  
4ème Bellay  
**11h00 & 18h00** Atelier «la vie  
quotidienne»,  
**16h30** Chorale en compagnie de Karen  
Harris

### Mardi 13 Mars

**15h00** Atelier Petites Mains,  
**15h30** Comité des heures musicales,  
**17h00** Club mémoire, M. Bouchot,  
**17h00** Jeux de questions,  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier boulangerie  
**11h00 & 18h30** Atelier «la vie

quotidienne», équipe  
**16h30** Atelier tricot  
**17h00** Contes pour rire et rêver  
4ème Bellay  
**15h00** Salle Espace sensoriel

### Mercredi 14 Mars

**10h30** Atelier poterie Groupe 1,  
**11h00** Club lecture, Mme Tulasne  
**12h00** Sortie Cristolienne  
**15h00** Jeux de table  
**16h30** P'tit loto,  
**17h30** Qi Gong,  
3ème Bellay  
**11h00** Livraison de pain et fruits  
**11h00 & 18h30** Atelier «la vie quotidienne»,  
**15h00** Préparation « Salade de fruits »  
**17h30** Chorale avec E.Solunter

### Jeudi 15 Mars

**10h30** Rencontre Intergénération avec le  
lycée Teilhard de Chardin  
**14h30** Tir à l'arc,  
**14h30** Culte Protestant, Oratoire  
**16h00** Après midi gourmand avec Pier Guérin,  
**16h00** Temps de prière,  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier dessin  
**11h00 & 18h30** Atelier «la vie quotidienne»,  
**15h00** Après-midi gourmand

### Vendredi 16 Mars

**10h30** Atelier peinture,  
**14h00** Atelier peinture,  
**14h30** Atelier Ecriture,  
**14h30 à 16h30** Bibliobus,  
**15h30** Exercices corporels,  
**15h30** Atelier peinture,  
**16h45** Revue de presse,  
**17h00** Club mémoire, M. Bouchot,  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier Crochet « dentelles et cotons »  
**11h00 & 18h30** Atelier «la vie quotidienne»,  
**15h00** Espace sensoriel  
**16h15** Gym douce

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## BORDS DE MARNE

### Samedi 10 Mars

11h00 Club tricot  
11h00 Repas à thème Hamburger maison  
14h00 Sortie Chalet du lac à Vincennes  
14h30 Atelier peinture  
17h00 Loto  
Animation 3ème étage  
11h00 Club vidéo  
11h00 Les moments détente sur RDV  
16h00 Collation entre amis

### Dimanche 11 Mars

11h00 Atelier couture  
14h30 Jeux de table  
16h30 Grand bingo  
Animation 3ème étage  
11h00 Les moments détente sur RDV  
16h00 Collation entre amis

### Lundi 12 Mars

10h15 Espace détente sur RDV  
11h00 Exercices corporels  
14h30 Espace détente sur RDV  
15h00 Assemblée de prière  
16h00 Heures Savoureuses  
16h30 Ambiance musical  
Animation 3ème étage  
10h15 Exercices corporels  
10h45 Préparation de la pâte à crêpes  
15h45 Heures savoureuses/ accordéon

### Mardi 13 Mars

11h00 Revue de presse  
14h00 Sortie Cinéma À Belle épine  
15h00 Jeu de mémoire  
17h00 La grande roue  
Animation 3ème étage  
08h00 Petit déjeuner Africain

15h00 Salade de fruits  
16h00 Collation entre amis  
15h30 Contes et rires

### Mercredi 14 Mars

10h00 Espace détente sur RDV  
11h00 Tai-chi  
14h30 Sortie : Résidence la Cristolienne, tournois de triominos à Créteil  
15h00 Club pâtisserie  
17h00 Jeux mystère  
17h30 Chorale  
Animation 3ème étage  
10h30 Atelier couture  
15h30 Atelier « Do, ré, mi »  
16h00 Collation entre amis

### Jeudi 15 Mars

12h00 Printemps de la poésie  
15h00 Jeu de mémoire  
17h00 Jeux de questions  
Animation 3ème étage  
11h00 Motricité  
15h15 Nos souvenirs  
16h00 Collation entre amis

### Vendredi 16 Mars

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

### Planning Intergénérationnel du Multi-Accueil

---

#### Lundi 12 Mars

10H30 Atelier Gymnastique  
16H Goûter gourmand

#### Mardi 13 mars

10H Circuit Jeux d'eau

#### Jeudi 15 mars

10H Parcours de motricité  
16H Goûter intergénérationnel

#### Vendredi 16 mars

10H00 «Au rythme du piano»

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CITÉ VERTE

### Samedi 10 Mars

11h00 Bienvenue chez vous  
15h30 r.d.c Conférence avec P. Prévot « les 7 merveilles du monde »  
17h00 r.d.c Jeux de table  
18h00 r.d.c Billard Hollandais  
11h00 3ème Chiens visiteurs  
15h30 3ème Spectacle Nelly Richard  
17h15 3ème Jeu de mémoire

### Dimanche 11 Mars

10h30 r.d.c Messe TV r  
11h00 Bienvenue chez vous  
15h30 r.d.c Après-midi gourmand « Gaufres à la chantilly »  
17h00 r.d.c Jeu de questions  
18h00 r.d.c Billard Hollandais  
11h00 3ème Apéritif Cocktail  
15h30 3ème Au fil du temps  
17h15 3ème Voyageons au gré de notre mémoire

### Lundi 12 Mars

Expo-vente de vêtements  
10h30 r.d.c Point guichet  
10h30 r.d.c Petite boutique  
16h00 r.d.c Salon de thé  
17h00 r.d.c Jeu des chiffres et des lettres  
18h00 r.d.c Billard hollandais  
11h00 3ème Atelier cuisine  
15h30 3ème Atelier sensoriel  
16h30 3ème Heure savoureuse

### Mardi 13 Mars

10h30 r.d.c Atelier créatif avec les enfants du RAM  
11h00 Bienvenue chez vous  
11h00 r.d.c Gym douce  
14h30 r.d.c Tir à l'arc  
15h35 r.d.c Atelier équilibre et prévention des

chutes

17h00 r.d.c Mots croisés  
18h00 r.d.c Scrabble  
10h30 3ème Gym douce  
15h30 3ème Soupe maison  
17h15 3ème Globe trotter

### Mercredi 14 Mars

10h30 r.d.c Sortie marché  
11h00 r.d.c Panneau photos  
15h30 r.d.c Thé dansant avec JP Talmond  
17h00 r.d.c Jeux de questions  
18h00 r.d.c Billard Hollandais  
10h30 3ème Sortie au marché  
15h30 3ème Heure musicale  
17h15 3ème Jeux de table

### Jeudi 15 Mars

11h00 Bienvenue chez vous  
11h00 r.d.c Gym douce  
15h30 r.d.c Art floral « Jonquilles »  
16h30 r.d.c Belote Bernard  
17h00 r.d.c Relaxation Fotini  
18h00 r.d.c Animation mystère  
11h00 3ème Voyage musical  
15h30 3ème Activité sensorielle  
17h15 3ème Découverte culturelle

### Vendredi 16 Mars

19h30 Sortie au théâtre « Au Bonheur des dames » d'Emile Zola  
10h30 r.d.c Atelier peinture  
15h30 r.d.c Karaoké  
16h00 r.d.c Atelier modelage  
17h00 r.d.c Brainstorm  
18h00 r.d.c Jeux de table  
11h00 3ème Sortie restaurant italien  
15h30 3ème Snoezelen  
17h15 3ème Ushuaia Nature

## CRISTOLIENNE

### Samedi 10 Mars

11h00 à 17h00 Forum séjours voyages

### Dimanche 11 Mars

11h00 à 15h00 Forum séjours voyages  
16h30 Spectacle printemps de la Poésie avec Eric Mille et Thierry Ganchou

### Lundi 12 Mars

15h30 Jeux et questions

### Mardi 13 Mars

15h30 Gym douce  
17h00 Loto

### Mercredi 14 Mars

15h30 Jeux de table inter-Résidences

### Jeudi 15 Mars

15h00 Atelier "à vos économies"

### Vendredi 16 Mars

16h00 Après-midi gourmand en compagnie musical de Sébastien Charluet 23

# 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  
MELON  
BEON  
BEDON  
NODON

LE BON NUMÉRO :  
1-3  
2-5  
3-20 000  
4-7  
5-4

Anagrammes  
• CERNA – ECRAN – CARNE – CRANE-  
• ENCRA – ANCRE – NACRE – RANCE  
• PESANTE – PATENTES – PENATES  
• INTERIMS – MINISTRE

Le mot le plus long  
ROMANTISME

Solutions  
des jeux

CLUB MÉMOIRE  
Monique Bouchot

# COMITÉ DE RÉDACTION

Rédacteur en chef

Pascal Champvert

Responsable de communication

Sophie Renault

Documentation, mise en page

Olivia Bouhours

Edition

Hamida Mortaza

Et pour ce numéro : M. BOUCHOT, les équipes d'animation Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte Cristolienne