

ça bouge !

14  
mai  
2021

ça bouge !

N°1504

# QI GONG EN EXTÉRIEUR À LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE



Revue hebdomadaire des  
Résidences - Services ABCD

Bonjour à toutes et à tous,

Cette semaine, la Résidence de la Cristolienne a profité des éclaircis pour réaliser ses activités à l'extérieur. Qi Gong et Triominos étaient au rendez-vous.

Un Résident de la Cité Verte partage ses poésies. Une conférence sur les vieux métiers a eu lieu.

A la Résidence des Bords de Marne, une pièce de théâtre a pris place à la cafétéria.

Les Résidents et personnels de l'Abbaye ont profité d'un karaoké pour pousser la chansonnette. On vous donne des informations sur le Pass Senior.

Retrouvez le compte rendu du comité des sorties de la Résidence des Bords de Marne.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1504**

15/05 > 21/05/2021

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- QI GONG EN EXTÉRIEUR

- CONFÉRENCE SUR LES VIEUX MÉTIERS

- KARAOKÉ À L'ABBAYE

- TRIOMINOS AU SOLEIL

- POÉSIE EN LIBERTÉ

- THÉÂTRE AUX BORDS DE MARNE

- PASS SENIOR DE SAINT MAUR

- EXPOSITION À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE

- PRODUITS BIO À LA BOUTIQUE DE L'ABBAYE

- COMPTE RENDU DU COMITÉ DES SORTIES DES BORDS DE MARNE

- REVUE DE PRESSE : ATELIER SHAREAMI AUX BORDS DE MARNE

## ACTUALITÉS

- L'ÉRUPTION EN ISLANDE SE TRANSFORME EN GEYSERS

- NOUVELLE ESPÈCE DE DINOSAURE DÉCOUVERTE AU MEXIQUE

- JEUX

- PLANNING ACTIVITÉS

# LA CRISTOLIENNE

## QI GONG EN EXTÉRIEUR À LA CRISTOLIENNE

Cette semaine, les Résidents de la Cristolienne ont profité du beau temps pour réaliser leur atelier Qi Gong à l'extérieur. Cette gymnastique traditionnelle chinoise est basée sur la respiration et la maîtrise du souffle tout en associant des mouvements lents. Les Résidents plébiscitent cette activité qui leur permet de se centrer sur eux-mêmes.



# CITÉ VERTE

## CONFÉRENCE SUR LES VIEUX MÉTIERS À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

Une fois par mois, Madame Valette, Résidente à la Cité Verte, anime une conférence sur les vieux métiers. Le 29 avril, la conférence portait sur les vieux métiers de Paris. Mme Lavalette nous a régalé de nombreuses anecdotes et surpris par de nombreux métiers insolites et oubliés tels que les « ramasseurs de rats » ou « l'ange gardien » qui raccompagnait les personnes ivres chez elles la nuit tombée. La prochaine conférence portera sur les vieux métiers de la campagne, rendez-vous donc le vendredi 28 Mai pour en apprendre plus.

L'équipe d'animation de la Cité Verte



# ABBAYE

## KARAOKÉ À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

Cette semaine, les Résidents de l'Abbaye ont donné de la voix pour le karaoké, dans une ambiance festive et joyeuse.

Accompagnés par des aides-soignantes et infirmières de Bellay et Castel, du personnel de la restauration et des bénévoles, les Résidents ont chanté les plus beaux titres du répertoire français. L'ambiance plus que chaleureuse entre chants et pas de danses nous a permis de tous nous retrouver.

Les Résidents et le personnel ont hâte de remettre ça lors du prochain karaoké, et nous aussi !

Merci à tous les participants, personnels et Résidents qui ont rendu cette après-midi mélodieuse magique.

L'équipe d'animation de l'Abbaye



# ABBAYE



# LA CRISTOLIENNE

## TRIOMINOS AU SOLEIL À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE

Les beaux jours reviennent, pour le plus grand bonheur des Résidents. Les activités peuvent donc reprendre à l'air libre et au soleil à la Résidence de la Cristolienne.

Cette semaine, les Résidents ont joué au Triominos, jeu de société collectif s'approchant des dominos.



# CITÉ VERTE

## POÉSIE EN LIBERTÉ

### L'ANGE GARDIEN

Avec cet élan fragile  
et souple comme du sable  
dans sa brisure taciturne  
vibrante comme un archet  
et heurtant sa menotte  
le carreau translucide  
l'enfance têtue aux yeux verts  
à l'affût du vieil homme

### LE SORCIER

Chaque nuit quand je dors  
mes pouvoirs se réveillent  
je peux du bout des doigts  
allumer les étoiles  
planer haut dans le ciel  
déguisé en condor  
affronter à poings nus  
une meute de loups  
soulever des tempêtes  
et des raz-de-marée  
ou bien lever le vent  
pour fréter les nuages  
tout cela je le puis  
et d'autres choses encore  
mais dès que je m'éveille  
je retombe en enfance



M. Gédéon Jean-Maurice

# BORDS DE MARNE

## LE THÉÂTRE AUX BORDS DE MARNE

Les sorties au théâtre et autres lieux culturels nous manquent. Alors comme on ne peut pas aller à eux, ils viennent à nous. Jeudi dernier, une représentation théâtrale de « L'aide-mémoire » de Jean-Claude Carrière a pris place sur les « planches » de la cafétéria de la Résidence des Bords de Marne.

Après les trois coups de bâton, appelé « brigadier », qui sonnent le début du spectacle, le public a fait la connaissance d'Aida Hamri et Jules Lecointe, les comédiens. Le spectacle nous a offert un beau moment d'évasion.

Cela faisait longtemps qu'on n'avait pas entendu les 3 coups de bâton. D'ailleurs, connaissez-vous l'origine du « brigadier » ? Plusieurs hypothèses existent.

La première indique que cette tradition remonte au Moyen- Âge. Les trois coups représentent alors la Trinité. Le métier de comédien étant pendant très longtemps mal considéré, il fallait demander symboliquement l'aval de l'Église avant un spectacle.

La deuxième hypothèse est l'hypothèse « royale ». Les 3 coups de bâton correspondent alors aux trois saluts effectués par les comédiens : à la Reine, au Roi puis au public.

Enfin, une autre hypothèse plus « pratique » explique que le régisseur frappait le plancher pour prévenir à la fois le public et ses équipes du début de la représentation. En réponse, les équipes répondaient par un coup pour faire savoir qu'elles étaient prêtes pour le levé de rideau.

L'équipe d'animation

# BORDS DE MARNE



## LE PASS SAINT-MAUR SENIOR

### Le pass "Saint-Maur Senior", qu'est-ce que c'est ?

Le Pass Senior est disponible pour les Saint-Mauriens âgés de plus de 60 ans. Gratuit, il permet de bénéficier d'avantages sur les activités sportives et culturelles Saint-Mauriennes. Il offre également des réductions chez certains commerçants.

### Quels sont ses avantages ?

- La navette « La Boucle », gratuite.
- Piscines municipales : tarif d'entrée à 1,80€.
- Cinémas Le Lido et 4 Delta : tarif spécial de 5 € pour la séance du jeudi à 16h; 7€ pour les autres séances.
- Théâtre municipal : tarif réduit à 3 € pour les conférences du mardi à 14h; tarif à 3 € pour les cafés-philos; tarif réduit à 20€ pour les ateliers d'écriture.
- Médiathèque : accès illimité aux ateliers multimédia (cours d'informatique, etc.).
- Gratuité des activités « restons en forme » et des animations du service seniors.
- Gratuité des ateliers thématiques et conférences (marche, retraite, mémoire, vie auditive et appareils auditifs, etc.).
- Accès gratuit aux thés dansants et activités d'été.
- Des avantages dans les commerces participants de la ville, par exemple, remise de 80 € sur l'achat d'une monture de lunette et des verres correcteurs; 15% de remise sur le contrôle technique de votre véhicule; un soin cheveux offert chez un coiffeur, etc. La liste des commerces est consultable sur le site internet de la ville.

Si le pass senior vous intéresse, n'hésitez pas à contacter Flora, de l'animation, qui sera ravie de vous aider dans les démarches.

L'équipe d'animation

# CITÉ VERTE

**EXPOSITION  
ATELIER PERLES  
26 MAI 2021**

**ACCUEIL  
DE JOUR**  
4 SITES EN VAL DE MARNE



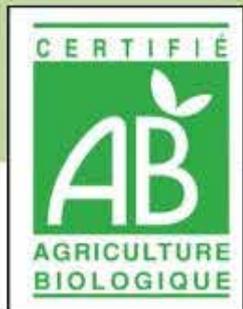
**ACCUEIL DE JOUR  
RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE**

Retrouvez nous devant l'Accueil de Jour de la Cité Verte  
de 10h00 à 11h30 et de 13h30 à 15h30

# ABBAYE - BOUTIQUE

- NOUS VOUS INFORMONS -

## mise en vente de produits bio



À LA BOUTIQUE



# BORDS DE MARNE

---

## Compte-rendu du comité des sorties

Date : le 9 mai 2021

Heure : 11h00

Lieu : salle du parc

### Étaient présents :

**Résidents :** Mme Cazals, Mme Martinez, M Girard, Mme Bolzinger, Mme Thisse, M Bigot, Mme Bompar, Mme Paccard, Mme Braillon, Mme Tixier, Mme Raoux, Mme Pattacini.

**Animatrice :** Présentation de Perthuis Christal

**Ambiance :** Nous avons décidé de faire le comité sorties dans une ambiance familiale, puisque les sorties et les lieux culturels vont rouvrir et que l'animation n'a encore rien programmé en avance à cause des conditions sanitaires. Nous avons décidé de tout programmer ensemble et espérons réussir à visiter tout ce que nous avons prévu. Tout le monde a pu s'exprimer librement dans une ambiance conviviale et les idées n'ont pas manqué !

### Commentaires/suggestions :

Nous avons rappelé l'organisation du programme sorties, publié à la fin du planning d'activités de chaque mois. Les Résidents ont également demandé un appel micro le 1er du mois rappelant ces sorties.

Le nombre de personnes admises en sortie est de 6 dont 2 personnes se déplaçant en fauteuils roulants. Nous avons rappelé également que s'il y a trop d'inscrits à une sortie, nous essayerons de la reprogrammer afin que tout le monde puisse y aller. Ceux qui sortent le moins sont prioritaires.

Il a été demandé au minimum 1 sortie tous les 15 jours et au mieux une sortie par semaine hormis le cinéma qui pourra se rajouter pour un total de 5 sorties dans le mois.

Il a été également demandé que lors de la publication des

---

programmes culturels, une synthèse soit réalisée afin de choisir ensemble.

Les Résidents ont aussi proposé un séjour sur 5 jours pas loin en France type Bourgogne, Vézelay ou Auxerre.

### **Propositions à venir :**

- Disneyland Paris (demande de PAP de MME Tolu). Les Résidents présents semblent aussi partants afin de voir les spectacles.
- Le parc Floral a été une fois de plus nommé, il est déjà programmé sur le mois de mai (mais à refaire avec un pique-nique)

### **Sorties proposées par les Résidents :**

- Jardin chinois (jardin YILI en Yvelines à Saint Remi L'Honoré)
- Bagatelles – Parc floral
- Le Bourget – Visite avion
- Parc animalier (parc des félins)
- Croisière bateau aux Bords de Marne
- Balade à Vincennes
- Garde Républicaine – Spectacle à cheval
- Concerts (classique, jazz et chanteurs)
- Exposition de peinture
- Restaurants (chinois, italien et fruit de mer)
- Balade à l'Haÿ-les-Roses
- Maison de caillebotte à Yerres
- Maison de la Croix à Draveil

Le prochain comité aura lieu courant octobre afin de prévoir les sorties sur la période « HIVER ». Merci aux Résidents présents.

# REVUE DE PRESSE

Le projet ShareAmi de la Résidence des Bords de Marne fait parler de lui dans la presse :



## GRAND ÂGE : DES ÉCHANGES LINGUISTIQUES GÉNÉRATEURS DE LIEN SOCIAL

Inspiré de l'initiative d'une école de langue brésilienne, le dispositif ShareAmi met en relation des personnes âgées avec des étudiants étrangers ou des réfugiés souhaitant apprendre le français. Ces conversations virtuelles ont déjà séduit quelques établissements dans l'Hexagone.

**« PAR LES TEMPS QUI COURENT, MES ÉCHANGES AVEC AMY M'APPORTENT DE LA JOIE »,** s'enthousiasme Claire Biet depuis sa résidence des Bords de Marne, à Bonneuil-sur-Marne (Val-de-Marne). Amy est sa correspondante britannique depuis le mois de novembre. Elles parlent aussi bien de la reine d'Angleterre que de Saint-Exupéry, ou encore de la fête des Mères. *« C'est agréable de m'entretenir avec une personne autant à l'écoute et heureuse de se confier »,* poursuit la résidente, qui assure que la jeune femme, âgée de 18 ans, est devenue son amie.

Cette relation étroite a pu voir le jour grâce au dispositif ShareAmi. Initié par l'association Oldyssey durant le premier confinement de mars 2020, ce projet met en relation des personnes âgées en France et des jeunes partout dans le monde souhaitant progresser en français. *« Nous voulons apporter une brique complémentaire aux programmes de solidarité habituels, rapporte Clément Boxebeld, cofondateur d'Oldyssey. Il ne s'agit pas simplement de considérer les personnes âgées comme des objets d'assistance, des personnes fragiles, mais de montrer que même en cette période difficile elles peuvent aider d'autres générations. »* La structure se charge de former des duos

compatibles en fonction des disponibilités de chacun et du niveau de langue du jeune. Des critères liés aux centres d'intérêt et à la localisation géographique pourraient également bientôt être pris en compte.

### COMPLICITÉ NOUVELLE

Depuis sa mise en œuvre, le programme intègre 6 800 inscrits basés dans 125 pays, côté apprenants, et 450 seniors volontaires. Et *« la liste d'attente est longue »,* précise Clément Boxebeld. En plus des particuliers, celui-ci espère amener davantage d'Ehpad à s'emparer du programme. *« Nous avons contacté beaucoup de structures, mais avec la crise elles sont peu nombreuses à avoir du temps pour tester de nouvelles choses, explique-t-il. Nous réfléchissons à des moyens de leur simplifier la tâche, en nouant, par exemple, un partenariat avec des services civiques qui s'occuperaient de l'organisation. »*

En attendant, au sein des structures qui proposent ces échanges, le projet est porté par des animateurs. C'est le cas de la résidence des Bords de Marne, où exerce Christal Perthuis. *« Le lundi entre 10h et 18h, je suis un peu l'outil technique, dit-elle amusée. Je mets en place les visioconférences, puis je m'éclipse et je relance la conversation si nécessaire. »* En plus d'être utiles aux jeunes et aux seniors, ces échanges enrichissent son propre travail, assure la professionnelle. *« En écoutant les résidents, nous apprenons à les connaître d'une façon différente, plus intime, confie-t-elle. Avec Madame Biet, j'ai une complicité que je n'avais pas auparavant. »*

Lorsqu'elles s'inscrivent, les personnes âgées s'engagent moralement pour trois mois de conversation. C'est un minimum, mais les échanges peuvent se poursuivre bien au-delà. *« Tant que cela fonctionne, nous continuons »,* souligne Christal Perthuis qui perçoit chez les résidents une véritable envie de *« consolider »* la relation. Si ce programme répond à l'isolement des résidents pendant la crise, l'animatrice n'envisage pas d'y renoncer quand les sorties reprendront. *« Nous avons même proposé aux étudiants de passer voir leur correspondant quand il sera possible de voyager »,* sourit-elle. ●

MARIE NAHMIAIS



### CONTACT

contact@shareami.org

→ Claire Biet en plein échange avec l'étudiante britannique Amy.



SHAREAMI

# ACTUALITÉS

## En Islande, l'éruption se transforme en gigantesques geysers de lave

Des périodes de calme, et soudain de grands geysers de lave pouvant atteindre des centaines de mètres de haut: l'éruption volcanique en cours depuis plus de cinquante jours près de Reykjavik offre un nouveau spectacle, visible même depuis la capitale islandaise.

Si un périmètre de sécurité a été décrété pour protéger les curieux des redoutables éclats de roche chaude retombant au sol, ils sont toujours nombreux à venir marcher jusqu'aux abords du volcan, situé dans la vallée de Geldingadalir, près du mont Fagradalsfjall, à une quarantaine de kilomètres de Reykjavik. (...)

Jusqu'à là continue et plutôt paisible, l'éruption - qui doit bientôt être officiellement baptisée "Fagradalshraun" - a changé de rythme depuis une semaine, alternant des périodes de pauses et des jets furieux.

Un vrombissement intense prévient que l'explosion est imminente, dans ce secteur inhabité de la péninsule de Reykjanes, à la pointe sud-ouest de l'Islande. (...)

Visibles à des dizaines de kilomètres à la ronde, les geysers orange vif illuminent le ciel, aux nuits toujours plus courtes en ce mois de mai.

L'office météorologique national estime que l'un des jaillissements les plus intenses observé a dépassé les 460 mètres de haut mercredi au petit matin.



Source : TV5Monde

# ACTUALITÉS

## Une espèce de dinosaure colossal et herbivore découverte au Mexique

Ce spécimen, appelé *Tlatolophus galorum*, a vécu il y a environ 70 millions d'années.

Il était a priori pacifique et communicatif. Des paléontologues mexicains ont identifié une nouvelle espèce de dinosaure, à partir d'un spécimen trouvé dans le nord du Mexique, a annoncé jeudi 13 mai l'Institut national d'anthropologie et d'histoire (INAH). La découverte a été publiée dans la revue scientifique *Cretaceous Research*.

"Il y a 72 ou 73 millions d'années, un dinosaure herbivore colossal est mort dans ce qui devait être une étendue d'eau riche en sédiments, son corps a donc été rapidement recouvert par la terre et a pu être préservé à travers les âges", explique l'Inah dans un communiqué.

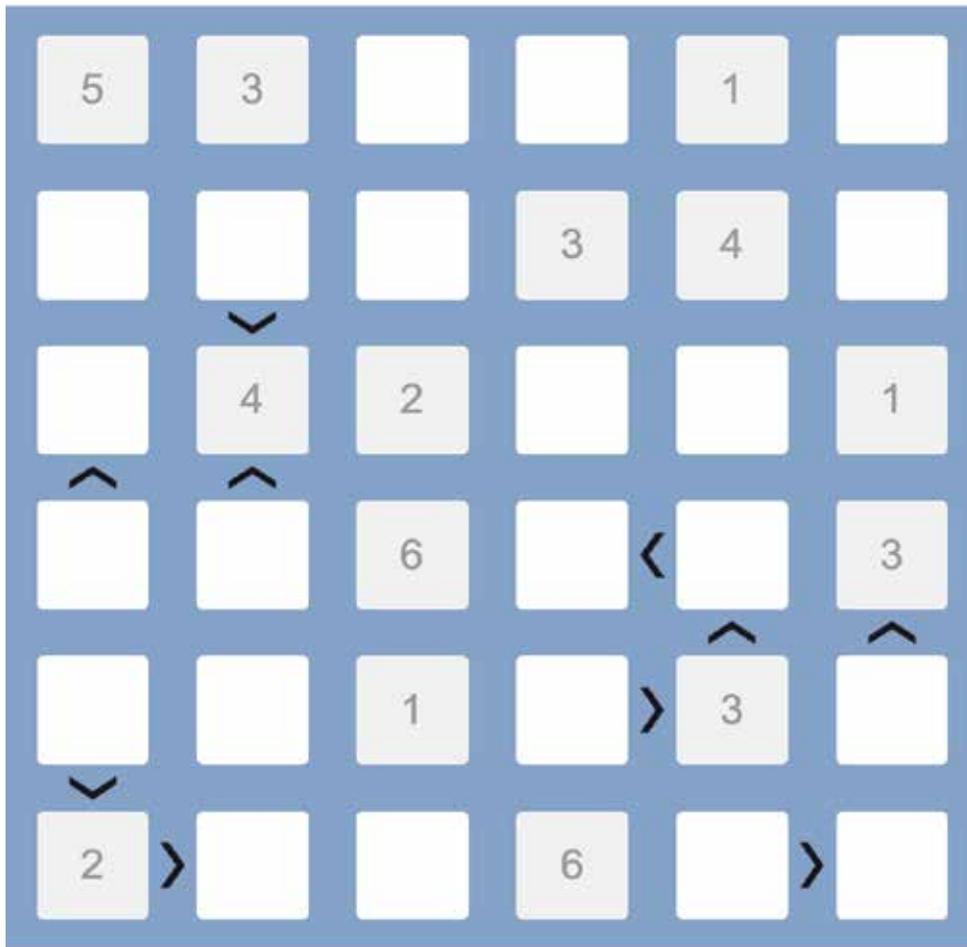
Il s'agit de l'espèce *Tlatolophus galorum*. Le mot *Tlatolophus* est un dérivé des mots *tlahtolli*, en langue nahuatl, et *lophus*, en grec, qui signifient respectivement mot et crête.

Sa queue a été découverte en 2013 dans la municipalité de General Cepeda, dans l'Etat de Coahuila (nord du Mexique). Les scientifiques, en poursuivant les fouilles, ont ensuite retrouvé 80% de son crâne, sa crête de 1,32 mètre, ainsi que des os tels que le fémur et l'omoplate, ce qui leur a permis de définir "en 2021" qu'il s'agit d'une nouvelle espèce de dinosaure, relève l'Inah.



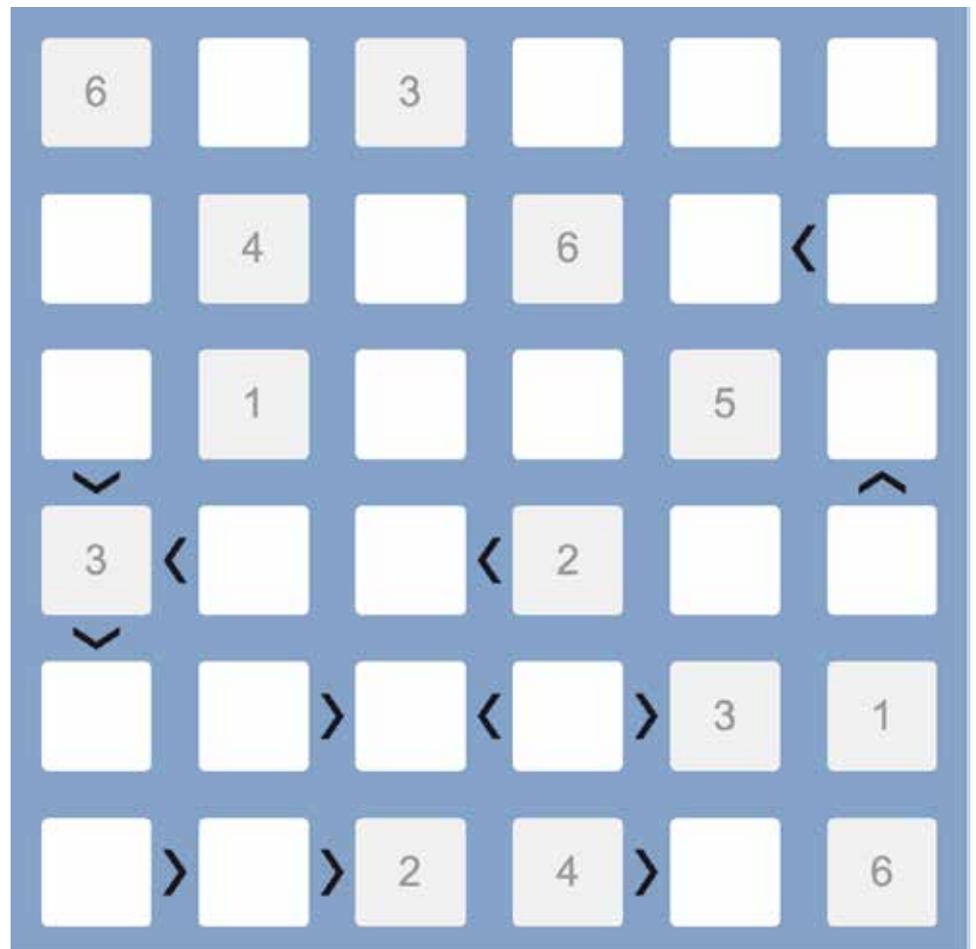
Source : FranceInfo

# JEUX



Grille 1

Grille 2



# PLANNING ABBAYE

---

## **Samedi 15 Mai**

11h00 : Marché de l'Abbaye - Point info

15h00 : Lecture de la revue - Espace bar

16h30 : Vidéo documentaire « Vu du ciel - Yann Arthus Bertrand » - Théâtre

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h00 : Jeux de table

### 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Temps de parole

## **Dimanche 16 Mai**

15h30 : Grand jeu « Juste prix » - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

### 4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

16h00 : Goûter du Dimanche

16h30 : Petit Bac

17h00 : Temps de parole

## **Lundi 17 Mai**

10h15 : Atelier NTIC - Café littéraire

14h00 : Tranche de vie - Espace bar

15h00 : Vidéo « La Grande Vadrouille » - Théâtre

17h00 : Bingo - Espace Bar

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Jeu interactif

15h00 : Vidéo - Théâtre

16h45 : Jeu de questions

### 4ème Bellay

10h30 : Motricité jeux de ballons

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Émission temps calme

15h30 : Petit BAC

17h00 : Lecture / Temps de parole

# PLANNING ABBAYE

---

## **Mardi 18 Mai**

15h00 : Atelier créatif - Café littéraire

15h30 : L'Heure musicale - Théâtre

17h00 : Club mémoire 2ème Castel, Monique Bouchot - Café littéraire

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier boulangerie

11h00 : En route pour le pressing

15h30 : Heure musicale - Théâtre

17h00 : Jeu interactif

### 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Atelier pâtisserie 1 mardi / 2

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Mercredi 19 Mai**

10h à 11h45 : Un Résident vous accueille à La Boutique - Allée Commerçante

10h30 : Atelier poterie - Café littéraire

15h00 : Animation Jeux en bois - Terrasse Castel

16h00 : Goûters gourmands - Rotondes étages

17h00 : Club mémoire 1er Bellay et 1er Castel, Monique Bouchot - Café littéraire

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing,

12h00 : Repas à thème Bistrot Parisien en compagnie de Swingo Musette

### 4ème Bellay

10h30 : Motricité

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

16h00 : Mise en voix avec Cathy

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Jeudi 20 Mai**

10h30 : Jeu de marche et équilibre - Salle bien-être

15h00 : Temps de prière Bellay - Oratoire

16h00 : Temps de prière Castel - Oratoire

16h00 : Après-midi musical variétés françaises en compagnie d'Yvan Lubrany - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier Tricot

# PLANNING ABBAYE

---

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Après-midi musical en compagnie d'Yvan Lubrany

## 4ème Bellay

10h30 : Chant

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Atelier pâtisserie 1 jeudi / 2

15h30 : Petit Bac

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Vendredi 21 Mai**

10h à 11h45 : Un Résident vous accueille à La Boutique - Allée Commerçante

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture ou Jumeaux et plus

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture ou Jumeaux et plus

14h30 : Atelier d'écriture - Salle Jumeaux et plus

14h30 : Sortie Bois de Vincennes

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture ou Jumeaux et plus

15h30 : Exercices corporels - Salle bien être

17h00 : Club mémoire 2ème Bellay - Monique Bouchot - Café littéraire

19h00 : Soirée Ciné-pizza - Café littéraire

## 3ème Bellay

11h00 : Atelier tricot

16h00 : Gym douce

17h00 : Jeux de questions

## 4ème Bellay

10h30 : Écoute musicale

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Préparation de gourmandises

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 15 Mai**

11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc  
14h30 : Documentaire à la carte - Salle du parc  
17h00 : La grande roue - Cafétéria

## **Dimanche 16 Mai**

11h00 : Revue de presse - Salle du parc  
15h00 : Club évasion - Cafétéria  
17h00 : Juste prix - Cafétéria

## Animation 3ème étage

14h30 : Balade  
16h00 : Collation entre amis  
17h00 : Juste prix - RDC

## **Lundi 17 Mai**

10h00 : Share Ami sur RDV  
11h00 : Bonjour chez vous sur RDV  
11h00 : Exercices corporels - Salle du parc  
12h00 : Repas rencontre  
15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria  
16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria  
16h30 : Ambiance musicale - Cafétéria

## Animation 3ème étage

10h15 : Exercices corporels  
11h30 : Jeux cognitif  
15h00 : Atelier culinaire  
15h00 : Heures savoureuses / accordéon

## Activités club

10h45 : Jouer avec les mots - 3e Salle du club  
15h00 : Rencontre autour d'un thème - 3e Salle du club

# PLANNING BDM

---

## **Mardi 18 Mai**

11h00 : A vos plumes - Salle du parc  
14h30 : Atelier peinture - Espace artistique  
15h00 : Club culture - Salle du parc  
17h00 : Jeux de question - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage  
10h30 : Atelier beauté  
16h00 : Collation entre amis  
17h00 : Jeux de question - RDC

### Activités club

10h45 : Atelier créatif  
15h00 : Correspondance de lettre  
16h00 : Collation entre amis

## **Mercredi 19 Mai**

11h00 : Tai-chi - Salle du parc  
15h00 : Messe - Salle du parc  
15h00 : Atelier créatif - Cafétéria  
17h00 : Bingo - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h30 : Gym détente  
11h00 : Revue de presse  
11h30 : Atelier cognitif  
15h00 : Couture  
15h30 : Do Re Mi - 3e étage  
17h00 : Bingo - RDC

### Activités club

15h00 : Chansonâges  
10h00 : Revue de presse  
11h00 : Rencontre autour d'un thème  
15h00 : Atelier cognitif  
16h00 : Collation entre amis

# PLANNING BDM

---

## **Jeudi 20 Mai**

11h00 : Documentaire «la vie des français au moyen age » - Salle du parc

12h00 : Repas médiévale avec ambiance musicale - Cafétéria

15h00 : Conférence arme et armure de l'époque - Cafétéria

17h00 : Spectacle médiévale combat de chevalier - Cafétéria

## Animation 3ème étage

10h30 : Gym détente

11h00 : Revue de presse

11h30 : Atelier cognitif

15h00 : Jeux de table

17h00 : Jeux mystère - RDC

## **Vendredi 21 Mai**

10h30 : Revue de presse - Salon 1er étages

11h00 : L'épicerie fine - Cafétéria

11h00 : Ecoute musical à la salle du parc

11h00 : Souvenir musical - Salon 1er étages

15h00 : Color Art - Cafétéria

15h00 : Activités à la carte - Salon 1er étages

15h00 : Gym douce - Salle du parc

16h30 : Collation entre amis - Cafétéria

17h00 : Loto - Cafétéria

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 15 Mai

15h30 : Pièce de théâtre « L'Amant » de Harold Pinter avec la compagnie « Comme c'est bizarre » Françoise  
3ème étage : 11h00 : Atelier réminiscence Cindy  
15h30 : Sur un air de musique avec NAO Cindy

## Dimanche 16 Mai

15h30 : Jeu de questions Cindy  
3ème étage : 11h00 : Apéritif en musique Cindy  
15h30 : Jeu de questions Françoise

## Lundi 17 Mai

10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activité  
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activité  
17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque Françoise  
3ème étage : 11h00 : Distribution de courrier / Écoute musicale Cindy  
15h30 : Activité extérieure Cindy

## Mardi 18 Mai

10h30 : Boutique et Point Guichet Geneviève, Sylviane, Françoise  
14h30 : Équilibre et Prévention des chutes - Salle d'activités Marion  
15h30 : Équilibre et Prévention des chutes - Salle d'activités Marion  
17h00 : Mots croisés Tiziana  
3ème étage : 11h00 : Revue de presse Cindy  
15h30 : Gym douce Cindy

## Mercredi 19 Mai

11h00 : Qi Gong - Salle d'activités Françoise  
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - Espace bar Tiziana  
16h30 : Réunion citoyen-âge - Salle d'activités Hortense  
17h00 : Jeux de société - Étages et RDC  
3ème étage : 11h00 : Sortie Promenade ou gym douce Déborah  
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont Déborah

## Jeudi 20 Mai

### Exposant de parfum (sous réserve)

11h00 : Gym douce Magali  
15h30 : Art floral « Paquerette » - Espace bar Tiziana  
17h00 : Jeu de questions - Bibliothèque Françoise  
3ème étage : 11h00 : Écoute musicale Déborah  
15h30 : Conte - Pasa

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Vendredi 21 Mai**

15h30 : Ciné-Club « Un Zoo à Paris » - Salle d'activités

Tiziana

17h00 : eux de sociétés - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Revue de presse

Déborah

15h30 : Art floral

Déborah

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 15 Mai**

15h00 : Salle PASA - Pâtisserie

16h30 : Terrasses - « Si le temps le permet » « Faisons connaissance »

17h30 : Salon boutique - Lecture de la revue « ça bouge »

### 1er Étage

11h30 et 18h30 : Restaurant du 1er étage - « Dressons la table »

## **Dimanche 16 Mai**

A partir de 11h00 : Salle PASA - Émissions Religieuses

16h30 : Salle PASA - « Ciné-club » « L'ascension » : *Par amour, Samy quitte sa cité HLM et part gravir les mythiques 8848 mètres qui font de l'Everest le toit du monde. Un départ qui fait vibrer ses copains, puis tout le 9-3 et c'est bientôt la France entière qui suit avec émotion les exploits de ce jeune homme ordinaire et amoureux. A la clé, un message d'espoir : à chacun d'inventer son avenir, puisque tout est possible.*

## **Lundi 17 Mai**

11h15 et 14h30 : Hall d'accueil - « à vos baskets », si le temps le permet (sur inscription)

15h30 : Salon Patio - Qi Gong avec Franck

16h00 : Restaurant - Carré musical

17h00 : Restaurant - Animothérapie avec Spaghetti

### 1er Étage

10h00 : Salle d'activité - Gym équilibre

11h00 : Salle d'activité - Jeux de mémoires

15h00 : Salle d'activité - Carré musical

16h30 : Salon musique dance

11h30 et 18h30 : Restaurant du 1er étage - « Dressons la table »

## **Mardi 18 Mai**

11h15 et 14h30 : Hall d'accueil - « à vos baskets », si le temps le permet (sur inscription)

15h00 : Salon jardin - « Le Trico c'est facile ! »

15h30 : Restaurant - Danse party : initiation aux musiques et danses folkloriques

17h30 : Salle PASA - Atelier bien être

### 1er Étage

10h00 : Salle d'activités polyvalente - Activités créatives

15h00 : Rotonde - Atelier pâtisserie

16h30 : Salle d'activité - Chanson souvenir

11h30 et 18h30 : Restaurant du 1er étage - « Dressons la table »

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Mercredi 19 Mai**

11h15 et 14h30 : Hall d'accueil - « à vos baskets », si le temps le permet (sur inscription)

15h30 : Salon Patio - Gym douce avec Franck

16h30 : Terrasse - Bowling

17h30 : Salle PASA - Karaoké

### 1er Étage

10h30 : Salle d'activité - Atelier bien être

15h15 : Salle d'activité/ciné club - Vidéo

11h30 et 18h30 : Restaurant du 1er étage - « Dressons la table »

## **Jeudi 20 Mai**

11h15 et 14h30 : Hall d'accueil - « à vos baskets », si le temps le permet (sur inscription)

15h00 : Salon Patio - Yoga avec Nathalie

16h00 : Restaurant - Animation Orientale

17h30 : Salle PASA - Écoute musicale

### 1er Étage

10h00 : Salle d'activité ciné-club - Gym/équilibre

11h00 : Salle d'activité - Jeux de mémoires

15h00 : Restaurant du 1er - Jeux de table

16h30 : Rotonde - Revue de presse

11h30 et 18h30 : Restaurant du 1er étage - « Dressons la table »

## **Vendredi 21 Mai**

16h30 : Restaurant - Après-midi gourmand en compagnie musicale de Gaelle VILLIEN

### 1er Étage

16h00 : Restaurant du RDC - Après-midi gourmand en compagnie musicale

11h30 et 18h30 : Restaurant du 1er étage - « Dressons la table »

# LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

## SOLUTIONS DU JEU

Grille 1

5	3	4	2	1	6
1	6	5	3	4	2
3	4	2	5	6	1
4	5	6	1	< 2	3
6	2	1	4	> 3	5
2	> 1	3	6	5	> 4

Grille 2

6	2	3	1	4	5
1	4	5	6	2	< 3
4	1	6	3	5	2
3	< 5	1	< 2	6	4
2	6	> 4	< 5	> 3	1
5	> 3	> 2	4	> 1	6

## 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

Pascal CHAMPVERT

Documentation, mise en page

Margaux MESLET

Édition

Les équipes d'animation

**Et pour ce numéro :** Les équipes d'animation Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte et Cristolienne, M. Gédéon Jean-Maurice