

ça bouge !

3  
septembre  
2021

ça bouge !

N°1520

## BALADE EN CALÈCHE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE



Bonjour à toutes et à tous,

Cette semaine, la Résidence de l'Abbaye a accueilli une calèche pour de magnifiques balades autour de la Résidence. Les Résidents ont profité de Paris à l'occasion d'une croisière en bateaux-mouches.

L'unité de la PHV s'est baladée sur les bords de la Marne.

Les Résidents de la Cité Verte apprécie l'activité loto, qui a lieu tous les mois. M. Wender, Résident, et sa femme, nous parlent de leurs randonnées.

Aux Bords de Marne, un repas Far West a été proposé aux Résidents.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- BALADE EN CALÈCHE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- LOTO À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- REPAS FAR WEST À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- SORTIE BATEAUX-MOUCHES POUR LES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE
- LA RANDONNÉE, PAR MME ET M. WENDER, DE LA CITÉ VERTE
- BALADE SUR LES BORDS DE LA MARNE POUR LA PHV DE L'ABBAYE
- SORTIE AU RESTAURANT POUR LES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE

## ACTUALITÉS

- LE PLUS GRAND SANDWICH DE RILLETES AU MONDE
- JEUX : BUZZ
- PLANNING ACTIVITÉS



# ABBAYE

## BALADE EN CALÈCHE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

Pour la seconde fois de la saison estivale, les Résidents de l'Abbaye ont eu le chance de faire tour à tour une balade en calèche. Plébiscitée par tous les participants il y a quelques semaines, le succès fut le même pour la deuxième « édition ». Les Résidents se sont pressés autour de la calèche pour profiter du cheval et de cette jolie balade.



# CITÉ VERTE

## LE SUCCÈS DU LOTO À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

Tous les mois, la Résidence de la Cité Verte organise un loto. Cette activité est plébiscitée par les Résidents de la Cité Verte, qui adorent le suspense qui en découle et l'adrénaline de la victoire. Chaque mois, des lots sont distribués aux gagnants, ravis et pressés de revenir au prochain tirage.





# BORDS DE MARNE

## REPAS FAR WEST À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE

Il était une fois dans l'Ouest, à la Résidence des Bords de Marne, des cow-boys sont venus se reposer et se régaler autour d'un bon repas.

Les Résidents ont dégusté des pilons de poulets et des ribs cuits au barbecue, accompagnés de potatoes. Le repas s'est terminé par le traditionnel brownie américain et sa glace vanille. Le tout dans une ambiance saloon digne d'un film de Sergio Leone.

Un voyage dans l'Ouest Lointain dans une ambiance conviviale et festive.

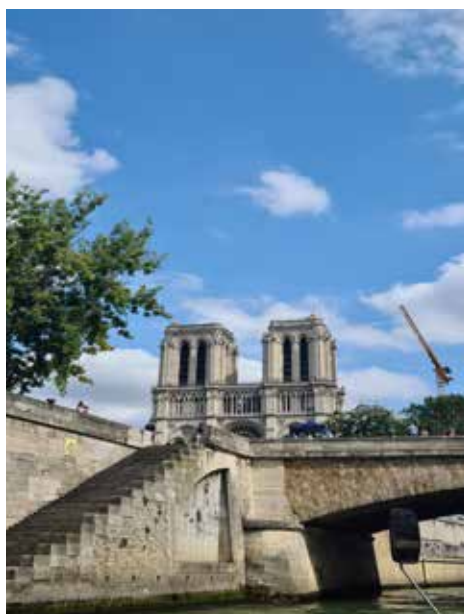
L'équipe d'animation



# ABBAYE

## SORTIE BATEAUX-MOUCHES POUR LES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE

Les Résidents de l'Abbaye ont profité d'une belle après-midi dans Paris. Au programme : une superbe croisière sur la Seine dans un des mythiques bateaux-mouches. Ils ont observé les plus beaux monuments parisiens depuis la Seine. Une sortie appréciée par tous.





# CITÉ VERTE

---

## LA RANDONNÉE, PAR M. WENDER

### Randonner... à deux c'est mieux !

La randonnée a été pour ma femme Annie et moi un engagement de couple. Nous n'avons pas toujours randonnée à deux seulement car nous nous sommes retrouvés de manière plus ou moins spontanée à la tête d'un groupe allant jusqu'à une vingtaine de randonneurs pendant une bonne quinzaine d'années entre 1990 et 2000 et quelques. Ce groupe s'est constitué au fil du temps par affinités, d'abord avec des collègues de travail, puis des voisins et amis, sans compter la famille : les enfants et même les belles-mères.

Nous sommes alors Annie et moi, devenus organisateurs de fait d'une série de randonnées mensuelles que le groupe avait fixée le dernier dimanche de chaque mois, en Île-de-France dans un endroit accessible de préférence en train. Lorsqu'on ne pouvait pas éviter de prendre les voitures, on faisait du covoiturage pour les remplir au maximum. Nous nous sommes chargés de l'intendance : le choix des destinations après consultation du groupe, de l'itinéraire d'une bonne vingtaine de kilomètres, des horaires de train et de rendez-vous, enfin de l'envoi des convocations. Nous tenions beaucoup à effectuer ces randonnées le dimanche pour ne pas en faire un club de retraités mais de pouvoir marcher avec des personnes encore en activité. Il y a un inconvénient à marcher le dimanche en région parisienne c'est que les cafés sont fermés surtout l'après-midi, il n'y a donc pas moyen de déguster une bonne bière avant de prendre le chemin du retour.

Pour ce qui est des itinéraires, on est en France très bien pourvu avec les Topo Guides édités par la FFRP (Fédération Française

# CITÉ VERTE

---

de Randonnée Pédestre) qui décrivent des sentiers balisés. Ils concernent les sentiers de Grande Randonnée qui permettent de parcourir la France, mais aussi des recueils de circuits locaux avec les Petites Randonnées. Il y en a beaucoup pour la Région Parisienne. Pour avoir une vue plus générale du secteur dans lequel on va randonner on utilise les cartes IGN (Institut Géographique National) au 1/25.000 (avec les topos Guides nous en avons deux cartons pleins). Les cartes au 1/25.000 sont très précises : quatre centimètres y représentent un kilomètre. On a aussi besoin de la carte lorsque l'on a quitté le sentier balisé volontairement ou involontairement, si on est un peu perdu la boussole qui ne me quitte jamais, permet dans se remettre dans le droit chemin. L'utilisation des cartes n'em'a jamais posé de problème. Leur pratique a commencé pour moi dès l'enfance avec le scoutisme, mais aussi avec mon père qui en emmenait toujours en vacances (il avait un cousin cartographe à l'IGN). Pour ma part j'ai pratiqué le dessin cartographique à l'armée au Groupe Géographique pendant mon service militaire.

Nous ne manquons pas de destinations où randonner. En terrain vallonné ou en plaine, dans les bois ou dans les champs, le long des rivières à commencer par la Marne, mais aussi les Morins, l'Orge, l'Yvette et bien d'autres, sans oublier la Seine en amont, en aval ou dans Paris. Une mention particulière doit être faite de la Forêt de Fontainebleau, destination appréciée des randonneurs parisiens. Nous y allions une fois ou deux par an, sous la conduite d'un amoureux du massif qui en connaît tous les recoins et nous a fait découvrir des sites parfois méconnus comme des abris sous roche ornés de gravures rupestres.

La responsabilité du groupe implique, pour ne pas avoir de mauvaises surprises en cas d'accident d'un randonneur, que celui-ci possède une assurance. Nous engageons fortement nos amis à



# CITÉ VERTE

---

prendre leur carte à la FFRP, car au-delà de l'assurance c'est le moyen de soutenir les actions de balisage des sentiers. Pour les accidents bénins (coupures, ampoules...), j'emmenais toujours dans mon sac à dos une trousse de pharmacie de premiers soins.

Au-delà de l'exercice physique, du bain de nature et de la découverte de nouveaux paysages, ces randonnées se déroulaient dans une ambiance aussi joyeuse que conviviale. En dépit du soleil ou de la pluie, les conversations allaient bon train. On parlait en marchant mais encore plus à l'heure du déjeuner, sauf s'il pleuvait et que l'on n'avait pas trouvé d'endroit pour manger à l'abri et c'était souvent le cas. Par beau temps on s'installait tranquillement et on partageait un peu de nos repas: une rondelle de saucisson par-ci, un bout de cake aux olives par-là, une part de dessert... et on pouvait même faire une petite sieste. Cette convivialité se manifestait aussi par des célébrations d'anniversaire, de départ à la retraite et autres événements heureux à partager. Pour notre part nous avons célébré la naissance de nos premiers petits enfants en l'an 2000, sous le lavoir de Milly la Forêt. Les lavoirs sont des lieux agréables pour déjeuner au sec et dans beaucoup de villages ils ont été restaurés, mais on ne les rencontre pas toujours au bon moment. Pour le mauvais temps, nous avons un souvenir très fort d'un dimanche à Montfermeil où sous la pluie depuis le matin on n'avait pas trouvé d'abri pour déjeuner, nous avons trouvé refuge dans un restaurant où on nous a servi des steaks frites très appréciés. Enfin pour passer un bon moment au sec et au chaud en hiver, nous nous réunissions à la demande générale, lors d'un déjeuner annuel au restaurant au mois de janvier, à l'occasion d'une randonnée un peu spéciale car souvent écourtée l'après-midi, surtout dans Paris.

En plus des randonnées mensuelles, nous avons organisé avec le groupe quelques randonnées en Bretagne sur le Sentier côtier

# CITÉ VERTE

---

dans les Côtes d'Armor, puis une fois à l'intérieur du pays dans le Morbihan vers Auray et Redon, enfin nous avons terminé la dernière année des randos de groupe par le tour de Belle Île au mois de septembre. Avec Annie nous avons effectué pratiquement tout le tour de la côte bretonne sur le sentier douanier, à raison d'une fois par an au mois de Mai pendant une semaine. Nous l'avons donc réalisé en groupe le long des Côtes d'Armor, mais tous les deux pour le reste.

Les randonnées d'une semaine, que ce soit en groupe ou à deux, nécessitent de trouver des gîtes pour la nuit. On trouve les adresses dans les Topo-Guides, mais on a parfois de mauvaises surprises comme ce gîte dans un Musée rural, dans des chaumières d'un état de saleté déplorable. Un autre cas ennuyeux est de découvrir que le gîte se trouve plusieurs kilomètres de la fin de l'étape et qu'il faut repartir pour une heure ou deux de marche. Enfin la dernière difficulté se révèle être que le restaurant où il a été prévu de dîner est là encore à plusieurs kilomètres, il faut alors trouver un taxi pour y aller et en revenir. Tout cela donne un peu d'imprévu et un parfum d'aventure qu'il faut savoir affronter avec philosophie car l'ensemble de la randonnée laisse globalement un bon souvenir.

Parmi nos bons souvenirs de Bretagne, il y a une nuit passée à l'hôtel sur le Mont Saint Michel : marcher le soir dans les rues du Mont vides de touriste est un plaisir inoubliable. Et aussi cette dégustation d'huîtres dans l'estuaire du Bellon où nous étions arrivés vers midi au bon moment pour faire cette halte iodée. Enfin la traversée de la ville de close Concarneau un matin de bonne heure en descendant du train de nuit et où nous n'avons pas croisé âme qui vive.

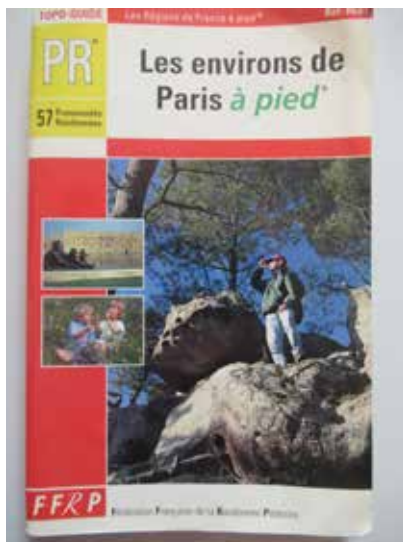
Nous avons donc randonné beaucoup tous les deux Annie et moi



# CITÉ VERTE

et nous en gardons de bons souvenirs. Il n'y a qu'en montagne que nous n'étions pas ensemble car Annie ne supporte pas l'altitude et préfère la mer. Il m'est arrivé de randonner tout seul et je ne le recommande pas car c'est dangereux. On n'est pas à l'abri d'un accident et on n'a pas toujours les moyens d'appeler les secours. Cela ne m'est pas arrivé mais cela aurait pu, notamment dans les pierriers des contreforts du Vercors.

Annie et Philippe Wender, Août 2021



# ABBAYE - PHV

## PROMENADE SUR LES BORDS DE MARNE POUR LA PHV DE L'ABBAYE

Cette semaine, les Résidents de la PHV de la Résidence de l'Abbaye se sont promenés sur les bords de Marne à Joinville vers « chez Gégène ». Nous avons traversé en bateau la Marne pour nous rendre de l'autre côté, à Nogent. Nous avons ensuite fait une petite balade vers l'île de beauté en direction du port. Pour le goûter, nous avons fait une halte au bar-restaurant « Le Jardin ». Les Résidents étaient contents car le lieu était sympathique. Ils ont également beaucoup apprécié la petite traversée en bateau.

L'équipe de la PHV de l'Abbaye





# CITÉVERTE-3ÈME ÉTAGE

## SEMAINE ITALIENNE POUR LES RÉSIDENTS DU 3ÈME DE LA CITÉVERTE

Dans le cadre de la semaine Italienne, suggérée par des Résidentes originaires ou ayant voyagées dans ce pays, Laeticia et moi-même avons organisé une sortie à la Pizzeria Belmondo d'Ormesson.

Mesdames Pasquier, Nezan, Drouillon et Soudan ont été ravies de déguster une Margarita. Laeticia, aide-soignante, a pris plaisir à partager ses connaissances sur l'Italie, pays où elle a vécu de nombreuses années.

Déborah, animatrice



# ABBAYE

## COMPTE RENDU DU COMITÉ CRÉATIF DE LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

**Date :** Mardi 24 Août 2021

**Heure :** 15h00

**Lieu :** Petit restaurant

**Étaient présents :**

- **Résidents :** Mme Planchais, Mme Millier, Mme LeBoucq, Mme Pinjon, M. Jousseau, Mme Bozec.
- **Personnel :** Gaëlle Bordenave et Flora Siguret ont animé le comité.

**Ambiance :** L'ambiance était détendue et conviviale, nous sommes restées vigilantes quant au temps de parole de chacun suite aux remarques de Mme Planchais, qui nous rappelle la place que peuvent prendre les Résidents de la PHV. Les Résidents se sont trouvés très investis et porteurs d'idées.

**Commentaires :** Bilan très positif lors de ce comité. Les Résidents nous racontent avoir d'abord émis des réserves face à l'arrivée de cette nouvelle activité. Ils nous confient qu'en fin de compte cet atelier est très apprécié. Madame Millier nous dit que c'est pour elle « un espace de liberté ». Madame Planchais explique que cette activité est compensatrice de la peinture car moins difficile pour elle. Elle en est très satisfaite. Tous s'accordent à dire que cela participe au développement de l'imagination et de la créativité, en plus de solliciter la motricité manuelle. Il est apprécié qu'il y ait au minimum deux animateurs, ce qui permet un meilleur accompagnement auprès des Résidents. Nous avons refait un point sur les différents projets de cette année. Nous avons également fait un point sur l'atelier poterie, beaucoup apprécié. Gaëlle se charge de solliciter des Résidents auparavant inscrits



# ABBAYE

---

à l'atelier « petite main » (arrêté pour cause de Covid). Mme Planchais et Mme Millier nous parlent de la durée des activités, à cela nous proposons d'alterner petits et gros projets qui se feront sur une ou plusieurs séances.

**Propositions / suggestions :** Les idées proposées par les animateurs et retenues par l'ensemble du comité sont la peinture sur tissu, la peinture sur galet, le scrapbooking, la confection d'un herbier, des bracelets à tresser, des bracelets à faire en lien avec la lithothérapie, des cartes de vœux avec des feuilles d'arbres, la confection de mangeoires pour oiseaux, du tissage sur planche en bois, la calligraphie, de la résine epoxy (à préciser), des nœuds marins, du découpage, la création d'un tableau numéro. Seule la mosaïque n'a pas été retenue car trop souvent pratiquée. Les idées proposées par les Résidents présents au comité ont porté sur le marché de Noël. Mme Planchais nous reparle notamment de l'arbre à vœux, une idée à conserver et à remettre en place. Nous poussons le projet plus loin en proposant d'installer un sapin vierge à décorer par les participants de l'atelier créatif avec leurs œuvres. Enfin, tous les Résidents proposent de faire un essai pour vendre leurs créations dans le cadre où un marché de Noël serait organisé et maintenu.

Nous vous remercions pour votre participation, vos bonnes idées et cet agréable moment passé ensemble.

# ACTUALITÉS

## Après la galette-saucisse, la Mayenne s'offre le record du monde du plus long sandwich aux rillettes

Ce dimanche 29 août 2021, la Mayenne a battu le record du monde du plus long sandwich aux rillettes avec une longueur de 81,20 mètres. Soit 6,80 mètres de plus que le précédent record.

(...)

### Objectif 80 mètres

Alors que le précédent record était détenu par Tours et l'Indre-et-Loire, avec 74,40 mètres, les boulangers mayennais avaient prévu « 200 baguettes et 50 kg de rillettes. Il nous faut 152 baguettes pour battre le record : on est large », explique Sandrine Ribot, présidente de la Fédération.

Dans un premier temps, ce sont 80 mètres de table à installer et autant de longueur de papier pour recouvrir les planches. « On va couper le pain en deux, étaler les rillettes et venir mettre bout à bout les sandwiches », détaille-t-elle.

### 196 baguettes

À 15 h, chacun s'affaire autour des tréteaux. Loïc Drouard, animateur de l'événement commente amusé : « J'en suis à mon troisième ou quatrième record couvert en Mayenne. Nous sommes joueurs ! Je trouve ça super ces événements, ça dynamise et ça fait du bien après la période qu'on a passé. »

Au total, ce sont 196 baguettes qui ont été posées à la file indienne. Mais seule l'huissière de justice peut attester du record battu ou non.

Après avoir vérifié les sandwiches pour savoir s'ils contenaient tous des rillettes, la mesure commence.



Source : OuestFrance

# ACTUALITÉS

## **Jeux paralympiques : Kévin Le Cunff décroche l'or en cyclisme, Rémy Boullé le bronze en canoë... Ce qu'il faut retenir de la nuit à Tokyo**

*À l'aube de cette nouvelle journée à Tokyo, la France voit son compteur de médailles progresser encore un peu après l'or de Kévin Le Cunff en para cyclisme et le bronze de Rémy Boullé en para canoë.*

La nuit de jeudi 2 à vendredi 3 septembre a une fois encore été riche en médailles pour le clan français. (...)

### **Para canoë : Rémy Boullé lance la machine**

C'est lui qui a lancé la moisson des Bleus cette nuit. Un peu avant quatre heures du matin, heure française, Rémy Boullé est venu apporter au para canoë français sa première médaille dans ces Jeux paralympiques de Tokyo. Très à l'aise en demi-finales sur le plan d'eau du Sea Forest Waterway malgré la pluie battante, l'ancien commando para n'a pas démerité, mais est tombé sur un Peter Kiss intouchable en finale, le Hongrois franchissant les 200 mètres en 45''447, soit trois secondes de moins que son record personnel.(...)

### **Para cyclisme : Kévin Le Cunff offre un huitième titre aux Bleus**

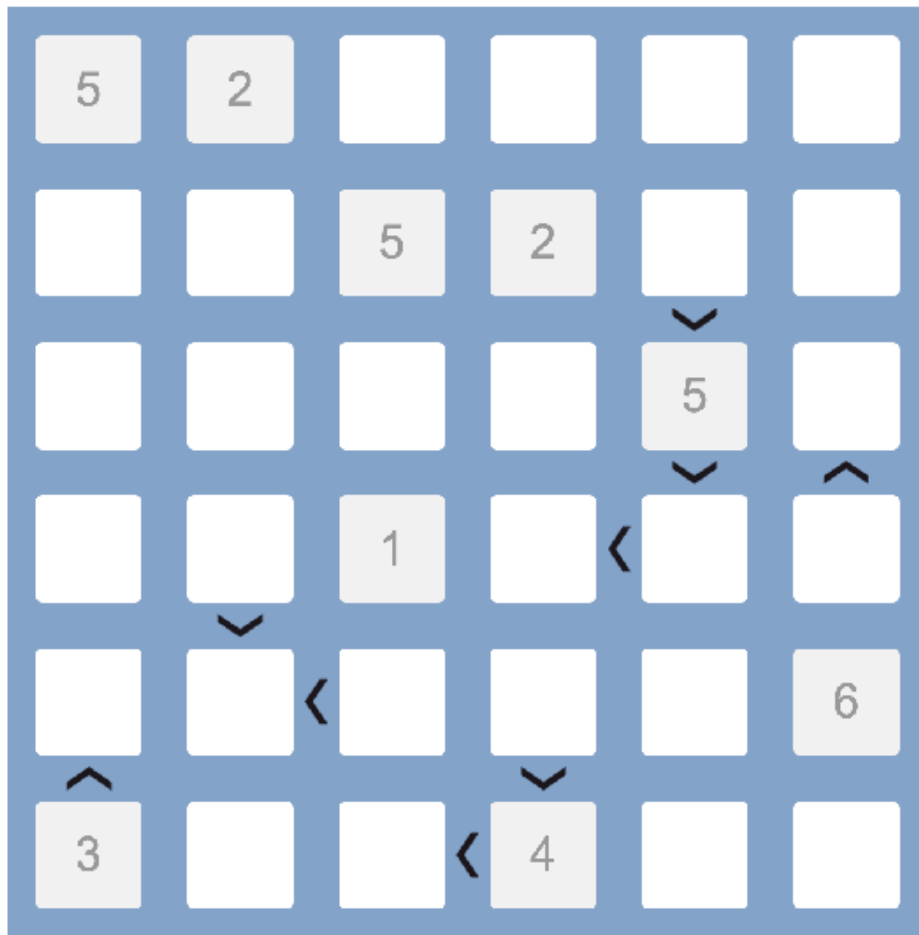
Sur les huit titres obtenus par la France, il est le cinquième para cycliste à se parer d'or cet été à Tokyo. Preuve une nouvelle fois de l'importance du cyclisme dans l'excellent bilan français lors de ces Jeux paralympiques, déjà bien au-dessus des 35 médailles initialement espérées.

Lors de la course en ligne sur route en catégorie C4-5, Kévin Le Cunff a réalisé la course parfaite sur un parcours toujours aussi détrempé. Le Nordiste de 33 ans s'est joué de l'Ukrainien Yehor Dementyev, le même qui l'avait privé du bronze lors de la poursuite individuelle sur piste, le 27 août dernier. (...)

Source : franceinfo sport

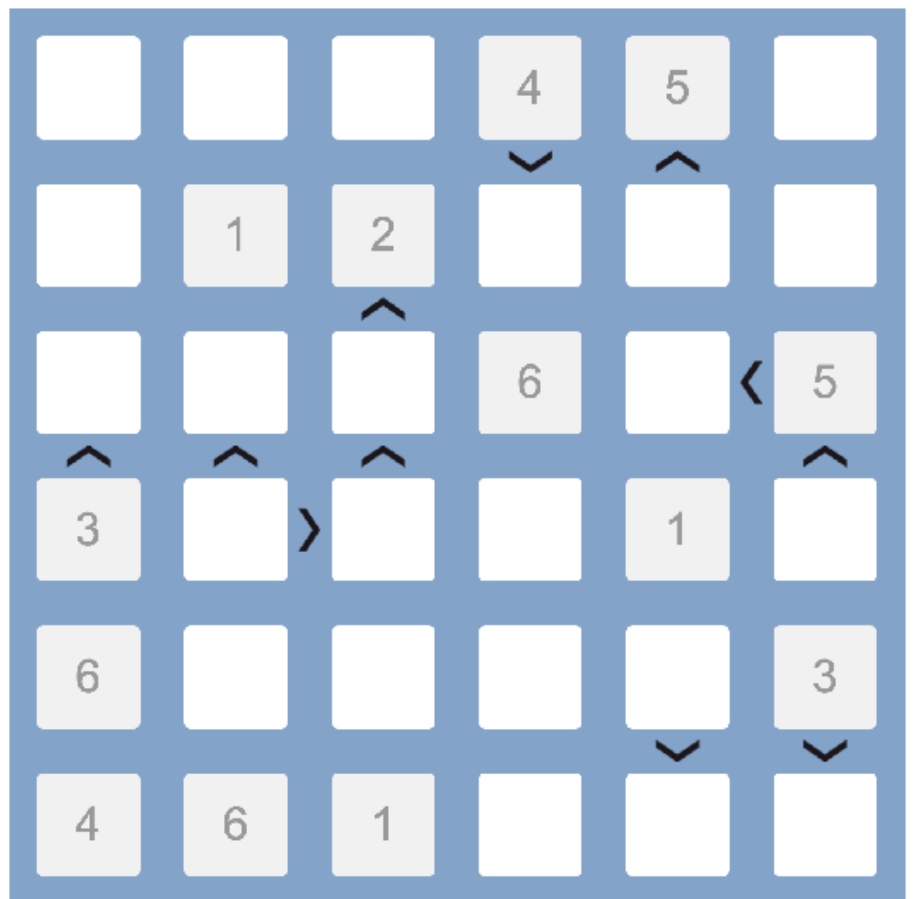


# JEUX



Grille A

Grille B



# PLANNING ABBAYE

---

## **Samedi 4 septembre**

15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant

16h30 : Spectacle de variété françaises en compagnie de Pascal Ilido - Grand restaurant

### 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Temps de parole

### Unité PHV :

10h00 : Accompagnement Individuel « Prendre soin de son chez soi »

13h00 : La Balade

13h30 : Réunion des résidents - Rotonde 3e

15h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

16h30 : Spectacle de variété française

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Dimanche 5 septembre**

14h30 : Cueillette des pommes- Point info

15h30 : Vidéo documentaire « Les Enfants de la Baleine » - Théâtre

### 4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

16h00 : Goûter du Dimanche

16h30 : Petit Bac

17h00 : Temps de parole

### Unité PHV :

10h00 : Accompagnement individuel « Prendre soin de son chez soi »

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

14h30 : Cueillette des pommes - Point info

15h30 : Vidéo documentaire « les Enfants de la baleine » - Théâtre

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Lundi 6 septembre**

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier NTIC - Café littéraire

15h00 : Conférence « Le Kenya » par Art Bohème - Théâtre

17h00 : Bingo - Espace bar

# PLANNING ABBAYE

---

## 4ème Bellay

- 10h30 : Motricité jeux de Ballons
- 11h30 : Vie quotidienne
- 14h00 : Émission temps calme
- 15h30 : Petit BAC
- 17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

- 10h15 : NTIC - Café Littéraire
- 10h30 : Écoute Musicale
- 13h00 : La Balade
- 13h30 : Temps de repos
- 14h00 : Bowling
- 15h00 : Video « Asie Sauvage » - Théâtre
- 17h00 : Bingo Espace Bar
- 20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mardi 7 septembre**

- 10h00 : Bonjour chez vous
- 14h00 : Tranche de vie - Espace bar ou terrasse
- 15h00 : Atelier créatif - Café littéraire
- 15h30 : L'heure musicale « Le Cœur de l'Armée rouge 2ème partie » - Théâtre
- 17h00 : Jeux de questions - Espace bar
- 17h00 : Club mémoire 2ème Castel, Monique Bouchot - Café littéraire

## 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

## Unité PHV :

- 10h30 : Atelier Esthétique/ courses table d'hôte
- 13h00 : Départ sortie Catacombe La Balade
- 13h30 : Temps de repos
- 15h00 : Atelier Créatif - Café Littéraire
- 15h30 : L'heure Musicale - Théâtre
- 17h00 : Revue de Presse - Terrasse castel
- 20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mercredi 8 septembre**

- 10h00 à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
- 10h00 : Bonjour chez vous



# PLANNING ABBAYE

---

10h30 : Atelier poterie groupe 2 - Café littéraire

15h00 : Rencontre intergénérationnelle avec Teilhard de Chardin - Terrasse

16h45 : Loto - Espace bar

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

## 4ème Bellay

10h30 : Motricité

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

16h00 : Mise en voix avec Cathy

17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

10h30 : Table d'hôte

12h30 : La Balade

13h30 : Temps de repos

14h00 : Sortie cinéma

15h00 : Rencontre Intergénérationnelle

16h45 : Loto - Espace Bar

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Jeudi 9 septembre**

10h00 : Bonjour chez vous

11h10 : Jeu de marche et équilibre - Salle Bien-être

11h00 : Atelier Happy Jardinnet - Terrasse

16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Sylvain Mejanes  
- Grand restaurant

16h00 : Messe - Oratoire

## 3ème Bellay

15h00 : Après-midi gourmand.

## 4ème Bellay

10h30 : Chant

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Atelier pâtisserie 1 jeudi / 2

15h30 : Petit Bac

17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

10h30 : Travaux manuels

14h30 : Temps individuels

16h00 : Après-Midi gourmand en compagnie de Sylvain Mejanes

18h30 : Apéro dînatoire

20h00 : Raconte-moi une Histoire

# PLANNING ABBAYE

---

## **Vendredi 10 septembre**

10h00 à 11h45 : Les Résidents vous accueillent 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

14h00 : Sortie « Faites vos courses »

14h30 : Atelier d'écriture - Salon du Parc

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

15h30 : Exercices corporels - Salle bien être

16h45 : Revue de presse - Espace Bar

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

## 4ème Bellay

10h30 : Écoute musicale

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Préparation de gourmandises

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture

## Unité PHV :

10h00 : Atelier Peinture

10h30 : Piscine (Champigny) (3+1) / Jeux de sociétés

12h30 : La Balade

14h00 : Atelier Peinture / karaoké

16h30 : Atelier Tricot

20h00 : Raconte-moi une Histoire

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 4 Septembre**

11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc

14h30 : Concert - Salle du parc

17h00 : La grande roue à la cafeteria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité a la carte

15h00 : Jeux de table

17h00 : La grande roue au rdc

## **Dimanche 5 Septembre**

11h00 : Revue de presse - Salle du parc

14h30 : Jeux de table à la cafétéria

15h00 : Club évasion à la cafeteria

17h00 : Grand Bingo à la cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte

15h00 : Jeux de table

17h00 : Grand Bingo au rdc

## **Lundi 6 Septembre**

10h00 : Share Ami sur RDV

10h00 : Revue de presse au salon 1er étages

11h00 : Bonjour chez vous sur RDV

11h00 : Atelier cognitif au salon 1er étages

11h00 : Exercices corporels - Salle du parc

12h00 : Repas rencontre

15h00 : Jeux de connaissance à la cafétéria

15h00 : Assemblée de prière - Salle du parc

16h00 : Heures Savoureuses à la cafétéria

16h30 : Ambiance musicale à la cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 : Exercices corporels

11h00 : Jeux cognitif

15h00 : Heures savoureuses / accordéon

### Activités club

10h45 : Atelier main verte

15h00 : Jouer avec les mots 3e Salle du club



# PLANNING BDM

---

## **Mardi 7 Septembre**

- 11h00 : Lecture comptes soleil au coeur - Salon vip
- 11h00 : Atelier informatique - Salle du parc ou sur RDV
- 14h30 : Atelier peinture - Espace artistique
- 15h00 : Club culture - Cafétéria
- 17h00 : Jeux de question - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage
- 10h30 : Gym détente
- 11h00 : Revue de presse
- 11h30 : Atelier cognitif
- 15h00 : Jeux de table
- 17h00 : Jeux de question - RDC

### Activités club

- 10h45 : Rencontre autour d'un thème
- 15h00 : Correspondance de l'être
- 16h00 : Collation entre amis

## **Mercredi 8 Septembre**

- 11h00 : Réunion citoyennage - Salle du parc
- 11h00 : Tai-chi -2e étages
- 14h30 : Atelier lecture pour aveugles et malvoyants par Mme Pattein sur RDV
- 15h00 : Jeux de table - Cafétéria
- 17h00 : Bingo - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 11h00 : Atelier - Théâtre
- 15h30 : Do Re Mi - 3e étage
- 17h00 : Bingo - RDC

## **Jeudi 9 Septembre**

- 11h00 : Documentaire - Salle du parc
- 15h00 : Atelier de mémoire - Cafétéria
- 17h00 : Jeux mystère « rentrée des classes » - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 10h30 : Gym détente
- 11h00 : Revue de presse
- 11h30 : Atelier cognitif
- 15h00 : Jeux de table

# PLANNING BDM

---

17h00 Jeux mystère - RDC

## **Vendredi 10 Septembre**

10h30 : Revue de presse - Salon 1er étages

11h00 : L'épicerie fine - Cafétéria

11h00 : Écoute musical - Salle du parc

11h00 : Souvenir musical - Salon 1er étages

15h00 : Color Art - Cafétéria

15h00 : Visite de Paro sur RDV

15h00 : Gym douce - Salle du parc

16h10 : Comité de bienvenue - Cafétéria

16h30 : Collation entre amis - Cafétéria

17h00 : Loto - Cafétéria

## Animation 3ème étage

10h00 : Revue de presse

11h00 : Atelier cognitif

15h00 : Jeux de table

17h00 : Loto au rdc

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 4 Septembre

15h30 : Jeu de questions - Espace bar Marie-Noëlle  
3ème étage : 11h00 : Jeu de lettre - Espace bar Marie-Noëlle  
15h30 : Jeu de questions - RDC

## Dimanche 5 Septembre

15h30 : Récital « Charles Dumond » avec JP. Talmond - Restaurant  
3ème étage : 11h00 : Revue de presse - Espace bar Marie-Noëlle  
15h30 : Récital « Charles Dumond » - RDC

## Lundi 6 Septembre

14h00 : Départ des vacanciers pour séjour à Stella Maris  
10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités  
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités  
17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque Tiziana  
3ème étage : 11h00 : Distribution de courrier / Écoute musicale Tiziana  
15h30 : Jeu sur les expressions Françoise

## Mardi 7 Septembre

10h30 : Boutique et Point guichet Sylviane, Françoise, Geneviève  
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - PHV - Salle d'activités  
15h30 : Atelier équilibre avec Marion - Salle d'activités  
15h30 : Clef des chants avec Isabelle Simon- Salle du Pasa  
17h00 : Mots croisés - Bibliothèque Tiziana  
3ème étage : 11h00 : Revue de presse Tiziana  
15h30 : Atelier bien-être Françoise

## Mercredi 8 Septembre

15h30 : Chansons avec JP Talmond - Restaurant Françoise  
17h00 : Jeux de société - Étages et RDC  
3ème étage : 11h00 : Promenade ou gym douce Françoise  
15h30 : Spectacle de chansons avec JP Talmond - RDC

## Jeudi 9 Septembre

15h30 : Art floral pour le groupe « bouton d'or » Tiziana  
17h00 : Jeu de questions - Bibliothèque Françoise  
3ème étage : 11h00 : Écoute musicale Tiziana  
15h30 : Art floral - RDC et Contes avec le Pasa



# PLANNING CITÉ VERTE

---

## Vendredi 10 Septembre

15h30 : Karaoké pour tous - Salle d'activités

17h00 : Panneau photos

3ème étage : 11h00 : Petit baccalauréat

15h30 : Karaoké - RDC

Tiziana, PHV et pasa

Françoise

Françoise

# LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

## SOLUTIONS DU JEU

Grille A

5	2	6	1	3	4
4	1	5	2	6	3
2	4	3	6	5	1
6	5	1	3	4	2
1	3	4	5	2	6
3	6	2	4	1	5

Grille B

2	3	6	4	5	1
5	1	2	3	6	4
1	4	3	6	2	5
3	5	4	2	1	6
6	2	5	1	4	3
4	6	1	5	3	2

## 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