

ça bouge !

01
octobre
2021

ça bouge !

N°1524

REPRISE DU CARRÉ MUSICAL À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE



Revue hebdomadaire des
Résidences - Services ABCD

Bonjour à toutes et à tous,

Cette semaine, le carré musical a repris à la Résidence de la Cristolienne.

Pendant l'atelier Art Zen les Résidents ont suivi les conseils de Mme Poiret.

A la Résidence de la Cité Verte, un Résident vous partage ses poèmes.

Des mariés sont venus faire une surprise à une Résidente.

Les Résidents des Bords de Marne ont dégusté un repas gastronomique.

Un repas Iranien a également ravis leurs papilles.

Enfin, à l'Abbaye, la chorale a fait sa rentrée.

Les Résidents ont été enchantés par le film Respect, visionné pendant la sortie cinéma.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET
Responsable communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- REPRISE DU CARRÉ MUSICAL À LA CRISTOLIENNE

- POÈMES EN LIBERTÉ

- REPAS GASTRONOMIQUE « AU BONNEUILLOIS »

- REPRISE DE LA CHORALE À L'ABBAYE

- ATELIER À VOS CRAYONS À LA CRISTOLIENNE

- DES MARIÉS À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

- REPAS IRANIEN AUX BORDS DE MARNE

- SORTIE CINÉMA POUR LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

- JOURNÉE AU PARC DES FÉLINS

- BALADE AUX BORDS DE MARNE

- AJAD : PARTICIPATION À LA SEMAINE BLEUE

ACTUALITÉS

- RÉCIT : A L'ASSAUT DU KILIMANDJARO PAR UN FRANÇAIS ATTEINT DE SCLÉROSE EN PLAQUES

- JEUX : SUDOKU

- PLANNING ACTIVITÉS

LA CRISTOLIENNE

REPRISE DU CARRÉ MUSICAL À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE

C'est le retour d'Éléonore à la Résidence de la Cristolienne !

Tout le monde était ravi de pouvoir chanter en coeur.
Un moment très convivial à base de chansons d'Hugues Aufray et
de Dany Brillant.

L'équipe d'animation



CITÉ VERTE

POÈMES EN LIBERTÉ

QUAND JE SERAIS GRAND

Quand je serais grand
j'apprivoiserai le vent
et le tiendrai au chaud
dans mes deux mains serrées

et si je suis bien sage il me racontera
les dunes vagabondes sous le soleil vertical
et les grands blés dorés qui jouent à l'océan
dans les plaines pacifiques

il me contera les aventures de ces vieux boucaniers
poussés à l'aveuglette vers d'incertains rivages
il me dira la peur quand les forêts s'embrasent
et courent comme des folles

et puis aussi l'amour quand la brise du soir
fait frissonner la mèche sur l'oeil de l'amie
il m'apprendra peut-être aussi
la musique des pierres

ou bien le chant des tuiles
au mitan de l'hiver
et puis au beau matin nous partirons ensemble
visiter l'horizon

12/2008

M. Gédéon Jean-Maurice

CITÉ VERTE

SALPÊTRES

Hôpital
de la Pitié-Salpêtrière

Salpêtré
hier

Salpêtré
aujourd'hui

Et sans doute,

Salpêtré
demain

Pitié...

06/99

M. Gédéon Jean-Maurice



BORDS DE MARNE

AU BONNEUILLOIS

Les Résidents des Bords de Marne ainsi que leurs familles ont déjeuné « Au Bonneuillois », restaurant gastronomique, ouvert exceptionnellement le mardi 21 Septembre, à la Résidence des Bords de Marne. Pour l'occasion, les chefs ont préparé des mets de choix, régalant les papilles des convives.

Au menu : foie gras, escargots, Saint Jacques et girolles sur lit de fondue de poireaux, le tout arrosé de très bons vins et se terminant par un café gourmand aux macarons. Ce repas fut agrémenté tout le long d'un récital de violon.

« Ce fut délicieux, avec une très belle décoration, les serveurs étaient très bien habillés et le violoniste jouait magnifiquement bien » Mme P., Résidente.

« Ça été un repas somptueux et je le suis régalé. Tout était parfait, un grand bravo aux chefs » Mme C., Résidente.

L'équipe de la vie sociale



BORDS DE MARNE



ABBAYE

REPRISE DE LA CHORALE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

La Chorale de la Résidence de l'Abbaye a fait sa rentrée. Tous les lundis, à 17h00, quinze Résidents se retrouvent pour chanter ensemble.

Un atelier plébiscité par tous les participants, qui adorent se retrouver et chantonner de grands classiques de la chanson.



LA CRISTOLIENNE

À VOS CRAYONS À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE

Pendant l'atelier Art Zen, nous avons passé l'après-midi dans une ambiance douce et musicale.

On s'est appliqué sur des motifs floraux et des mandalas. Mme Poiret, centenaire, nous a accompagnés dans l'apprentissage du dessin de sapins et de roses avec des pastels et des feutres de toutes les couleurs.

L'équipe d'animation



CITÉ VERTE

DES MARIÉS À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

Quelle belle surprise pour Mme Réjane D'Andréa pour ce début de semaine.

Alors que sa petite fille s'est mariée samedi 18 septembre, elle est revenue avec son mari, tous deux en tenue de mariés pour revivre ce bel événement avec sa grand-mère, Résidente à la Cité Verte.

Ce fut un grand moment d'émotion partagé par la famille, les Résidents et le personnel présent.

Une belle idée qui témoigne de l'amour d'une petite fille pour sa grand-mère.

Après une séance photos avec les jeunes mariés, Mme d'Andréa a été invitée, non pas au vin d'honneur mais à un délicieux goûter autour de madeleines « maisons » et d'un bon chocolat chaud.

Merci pour ce beau moment de magie...

Et tous nos vœux de bonheur aux jeunes mariés !

Françoise, équipe de la vie sociale



BORDS DE MARNE

REPAS IRANIEN À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE

Cette semaine, un repas Iranien sous le signe du partage et de la convivialité a été organisé à la Résidence des Bords de Marne.

Jeudi midi, Efat, animatrice du Service Spécifique, a préparé un repas Iranien à la Résidence des Bords de Marne. Au final, tout le monde a apporté sa petite touche au repas en apportant apéritifs ou desserts. Personnels, bénévoles et Résidents, tous réunis autour d'un belle table pour un bon déjeuner et un beau moment de partage.

L'équipe d'animation



ABBAYE

SORTIE AU CINÉMA

La semaine dernière, les Résidents de l'Abbaye sont allés au cinéma.

Au programme : le film récemment sorti : RESPECT.

Biographie de la chanteuse mondialement connue Aretha Franklin, ce film retrace la carrière de la chanteuse de Soul et Gospel. Entre scènes de vie à émotions et chef d'oeuvre musical, ce film vous transporte dans les années soixante, moments de gloire de « La Reine de la Soul ».

Les spectateurs, Mme Mulle, M. Roger, Mme Jacques et M. Brot - Résidents - ont adoré le film. Pour eux, c'était fascinant d'en apprendre plus sur la vie de cette artiste planétaire, même si elle n'a pas eu une vie facile. Les chansons étaient formidables ajoutent-ils.



ABBAYE - PHV

JOURNÉE AU PARC DES FÉLINS

Il y a quelques jours, les Résidents de la PHV de la Résidence de l'Abbaye ont passé la journée au Parc des Félines.

Ils ont visité le Continent Américain, où ils ont observé des pumas et des guépards faisant la sieste.

Pour finir la journée en beauté, ils ont été prendre le goûter chez M. Vézier, cousin de Mme Perrault, Résidente.



ABBAYE - ACCUEIL DE JOUR

BALADE AUX BORDS DE MARNE

Cette semaine, les bénéficiaires de l'Accueil de jour de la Résidence de l'Abbaye se sont baladés sur les bords de Marne. En profitant du soleil, ils ont marché tout en discutant jusqu'au pont de Chennevières.

Pour conclure cette magnifique balade, les bénéficiaires ont été manger dans une glace artisanale chez le glacier. Un délice.



AJAD

L'AJAD PARTICIPE À LA SEMAINE BLEUE DE JOINVILLE

L'AJAD, Association Joinvillaise d'Aides à Domicile, participe à la Semaine Bleue de Joinville.

Du 3 au 12 octobre, les seniors sont à l'honneur à Joinville ! Spectacles, conférences, ateliers ou encore balade vont rythmer cette semaine riche en rencontres.

Mercredi 6 octobre à partir de 14h00, l'AJAD tiendra un stand en face de la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville pour présenter ses activités d'aides à domicile.

N'hésitez pas à leur rendre visite, vous pourrez même en profiter pour participer au Loto Intergénérationnel organisé par la ville de Joinville !

Rendez-vous à l'hôtel de ville au 23 rue de Paris 94340 Joinville-le-Pont.



ACTUALITÉS

A l'assaut du Kilimandjaro : le défi d'un Français atteint de sclérose en plaques



Vivre sa vie "à 3 000%", c'est l'objectif de Julien Védani. A 34 ans, il s'est attaqué au Kilimandjaro, le plus haut sommet d'Afrique, qui culmine à 5 895

m d'altitude. Un challenge d'autant plus impressionnant qu'il (...) est atteint d'une sclérose en plaques. Du 11 au 15 août, il a tenté l'ascension du massif tanzanien, point d'orgue de son projet "Kili SEP 2021" lancé il y a deux ans. Récit d'un périple résilient, de la préparation à la fin du voyage.

Un exosquelette pour l'aider

Depuis 2015, ce trentenaire originaire de Saint-Cyr-en-Val (Loiret) est un "sépien", un malade atteint de sclérose en plaques (SEP) comme plus de 110 000 Français. (...) Mais cela n'a pas entamé la détermination de Julien. L'ascension du Kilimandjaro ? Un vieux projet auquel il a renoncé en apprenant son diagnostic il y a six ans, qu'il a finalement décidé de relever cette année. Pour mettre toutes les chances de son côté, il a misé sur la technologie, en investissant dans un exosquelette acheté grâce à une campagne de financement participatif. (...) La machine amplifie ses mouvements grâce à l'intelligence artificielle pour améliorer ses performances physiques. (...)

Un mental d'acier

Si Julien Védani a franchi le pas, c'est qu'il est convaincu que la robotique peut l'aider à avaler le dénivelé du Kilimandjaro. En 2019, il commence ainsi sa préparation au centre médical Saint-

ACTUALITÉS

Héliier, à Rennes (Ille-et-Vilaine), spécialisé dans la rééducation et la sclérose en plaques. Au programme : entraînements sur les tapis roulants sous le regard des kinésithérapeutes. Mais la technologie a ses limites : si elle l'aide à économiser ses muscles, elle ne peut rien pour son cerveau. Julien souffre rapidement lors de ses entraînements d'une sensation de tournis.

Pour parfaire son entraînement, il s'attaque aux montagnes françaises. Lors de ses ascensions d'entraînement du mont Thou à Lyon, du col du Galibier à la fin mai ou du pic du Midi début juillet, le chercheur fait des pauses très régulières, presque tous les 100 m, pour récupérer de sa fatigue neurologique. Ce qu'il fait rapidement : en une ou deux minutes, il est déjà prêt à repartir.

Une ascension difficile

Le 11 août 2021, après deux années de préparation, Julien arrive en Tanzanie. Il est accompagné par son collègue Stéphane Loisel, son ami Aurélien Couloumy et Vanessa Moralès, une infirmière passionnée de montagne. Quarante-huit heures plus tard, au pied du Kilimandjaro, c'est l'effervescence et le début d'une expédition hors normes. L'équipage est chargé avec les équipements propres à la pathologie de Julien : une joëlette (un fauteuil tout-terrain monoroue), un chariot pour la descente, des toilettes adaptées, des panneaux solaires pour recharger les batteries... Pour les accompagner, 33 porteurs, cinq guides et un cuisinier sont nécessaires. Le chef des guides, Ronald Maro, alias "Captain Kilimandjaro", est sensible au défi de Julien : "Les gens pensent que ceux qui sont malades ne peuvent rien faire."

Le 13 août, vers 17 heures, après deux ans de travail sur son projet, Julien enfle son exosquelette et se lance à l'assaut du plus haut sommet d'Afrique. Mais rapidement, la machine se révèle peu adaptée à la réalité de ce terrain si abrupt. Le chemin au cœur de la jungle alterne entre montées et descentes. Julien est moins à l'aise sur ces dernières, à tel point qu'il manque de

ACTUALITÉS

tomber lorsque l'intelligence artificielle ne parvient pas à lire ses intentions. S'il plie trop la jambe, "l'exosquelette pense que je veux m'asseoir, et il se bloque", explique-t-il.

Face à ces difficultés, Julien et son équipe décident d'enlever l'exosquelette. Le trentenaire ne peut désormais compter que sur sa béquille, la perche que tiennent ses amis pour aider son équilibre, et la force de ses jambes. Le dénivelé met Julien à l'épreuve. De plus en plus escarpé, le terrain rend son équilibre plus précaire. L'équipage arrive de nuit au premier camp, Big Tree Camp, au bord de l'épuisement.

Au deuxième jour, Julien est optimiste, il sent venir "un second souffle". Il profite des pauses pour apprécier le paysage, la forêt primaire tanzanienne : "Le paysage est juste fou. Quand tu vois passer un singe ou un oiseau c'est incroyable alors je profite des pauses pour ça, pour mater, sinon je ne regarde que le sol et mes pieds..." Mais, au fur et à mesure de l'ascension, il est de nouveau mis à rude épreuve. (...) A nouveau, ils atteignent le deuxième camp, Shira 1, de nuit après 10 km et 10 heures d'efforts.

Les premiers signes de vertige

Au matin du troisième jour, le 15 août, l'équipe traverse le plateau Shira, du nom d'un ancien volcan effondré sur lui-même. Pour optimiser les chances de Julien d'arriver au sommet, l'équipe choisit la route Lemosho, le circuit du nord, qui contourne le mont Kibo. "Ça va faire plus de distance, entre 90 et 100 km au lieu de 60, mais cela va laisser à Julien plus de temps pour s'acclimater autour des 4 000 m d'altitude, explique Stéphane Loisel. Sur cette route, une personne valide a 95% de chance d'atteindre le sommet alors que par la voie classique, la Machame route, le taux de succès est de 60%."

Après les deux premiers jours harassants d'ascension, Julien commence déjà, à 3 700 m, à ressentir les premiers vertiges, signe qu'il souffre déjà de l'altitude. "L'équilibre est plus précaire et ma tête balance dans tous les sens", raconte-t-il. Alors qu'il respire de

ACTUALITÉS

plus en plus difficilement, bruyamment, l'équipe décide d'utiliser la joélette, afin qu'il puisse récupérer. Un premier échec pour Julien qui mettait un point d'honneur à marcher jusqu'au bout. Au quatrième jour, le 16 août, Julien n'a pas suffisamment récupéré et Vanessa, l'infirmière de l'équipe, préfère qu'il entame cette nouvelle ascension dans la joélette. Les porteurs, déjà lestés chacun d'un sac de 20 kg, doivent manœuvrer la centaine de kilos de Julien et son chariot sur les pentes escarpées du Kilimandjaro.(...)

Le point de bascule

Le lendemain, l'ambiance est plus morose. Pendant la nuit, l'état de Julien s'est dégradé : il a développé une toux et un mal de tête qui font craindre le pire. Au petit-déjeuner, il apparaît le visage gonflé, les lèvres cyanosées, violacées. Autant d'indices qui montrent un début d'œdème cérébral, en plus de ses difficultés respiratoires. A l'oxymètre, les craintes se confirment : le taux d'oxygène dans le sang de Julien est tombé à un niveau qui lui vaudrait un passage en réanimation s'il était à l'hôpital, un taux rédhibitoire pour espérer continuer l'ascension sans développer d'œdème pulmonaire. L'équipage se rend à l'évidence : Julien doit redescendre, même s'il affiche un optimisme sans faille. Il faut donc convaincre Julien de renoncer à son rêve, pour préserver sa santé. Aurélien et Vanessa poursuivent l'ascension, pendant que Stéphane accompagne Julien pour rejoindre la Rescue Car, seul véhicule autorisé à rouler sur le Kilimandjaro. (...)Julien les retrouve à la descente. (...) Heureux d'avoir vu ses amis accomplir son rêve par procuration, il n'a pas de regrets. Il souhaite tenter les défis les plus fous et se projette déjà dans le prochain : peut-être le Machu Picchu au Pérou ? Pour lui, il faut continuer à avancer, ensemble, pour "tabasser la maladie" et concrétiser son leitmotiv : l'urgence de vivre.

Source : franceinfo

JEUX

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 9 | | | | | | 7 | 4 |
| | | | 2 | 3 | 4 | | | |
| | | 2 | | | | 1 | | |
| | 4 | | | | | | 8 | |
| | 2 | | 3 | | 8 | | 1 | |
| | | | 6 | 9 | 5 | | | |
| 1 | | 5 | | | | 7 | | 6 |
| 6 | | | | | | | | 9 |
| | | | | 8 | | | | |

Grille A

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 6 | 7 | |
| | 1 | | 6 | 4 | | | 3 | |
| | 9 | 2 | | | | | | |
| 5 | | | | 7 | 9 | | 6 | 4 |
| 1 | 4 | 3 | | | 8 | | | |
| 9 | | | | 2 | 1 | | 8 | 5 |
| | 8 | 6 | | | | | | |
| | 5 | | 7 | 8 | | | 9 | |
| | | | | | | 5 | 4 | |

Grille B

PLANNING ABBAYE

Samedi 2 octobre

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

14h30 : Comité des menus d'hiver - Grand Restaurant

16h00 : Jeu de question culinaire - Grand Restaurant

20h30 : Le Théâtre vous propose sur réservation « Si ça va, Tant pis ! »

3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h30 : Jeux de table

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

20h00 : Raconte-moi une Histoire

Dimanche 3 octobre

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

16h00 : Le Théâtre vous propose sur réservation « Si ça va, Tant pis ! »

3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h30 : Petit loto

16h00 : Le Théâtre vous propose sur réservation « Si ça va, Tant pis ! »

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

20h00 : Raconte-moi une Histoire

Lundi 4 octobre

10h00 : Bonjour chez vous

PLANNING ABBAYE

10h15 : Atelier NTIC - Café littéraire
15h00 : Vidéo « Flic ou Voyou » - Théâtre
17h00 : Chorale de l'Abbaye - Salle bien-être
17h00 : Bingo - Espace bar

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing
15h00 : Jeu interactif
15h00 : Club Vidéo - Théâtre

4ème Bellay

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

Unité PHV :

10h30 : Écoute Musicale
13h00 : La Balade
13h30 : Temps de repos
20h00 : Raconte-moi une Histoire

Mardi 5 octobre

10h00 : Bonjour chez vous
14h00 : Tranche de vie - Espace bar ou terrasse
15h00 : Atelier créatif groupe 2 - Café littéraire
15h30 : L'heure musicale - Théâtre
17h00 : Jeu de questions - Espace bar
17h00 : Club mémoire 2ème Castel, Monique Bouchot - Café littéraire

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

Unité PHV :

10h30 : Atelier Théâtre - Salle castel
13h00 : La Balade

PLANNING ABBAYE

13h30 : Temps de repos
17h00 : Revue de Presse
20h00 : Raconte-moi une Histoire

Mercredi 6 octobre

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
10h00 : Bonjour chez vous
10h30 : Atelier poterie groupe 2 - Café littéraire
11h00 : Atelier Happy Jardinnet - Terrasse
15h00 : Jeux de table - Espace bar
14h00 : Sortie cinéma
16h45 : Loto - Espace bar
17h00 : Club mémoire 1er Bellay et 1er Castel, Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing,
15h00 : « mise en voix » avec Cathy
17h00 : Jeu de Questions

4ème Bellay

10h30 : Motricité
11h30 : Vie quotidienne
14h00 : Temps calme
16h00 : Mise en voix avec Cathy
17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h00 : Atelier jeux de société
13h00 : La Balade
13h30 : Temps de repos
14h00 : Sortie cinéma
15h30-17h30 : Balneo (JG-PC-PJ)
20h00 : Raconte-moi une Histoire

Jeudi 7 octobre

10h00 : Bonjour chez vous
11h10 : Jeu de marche et équilibre - Salle Bien-être
14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel
16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Pierre Guerin - Grand Restaurant
16h00 : Messe - Oratoire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing
15h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Pierre Guerin

4ème Bellay

PLANNING ABBAYE

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
13h00 : La Balade
17h30 : Tir à l'arc - Gymnase Delaune-Champigny
20h00 : Raconte-moi une Histoire

Vendredi 8 octobre

08h45 : Sortie Vallée de Chevreuse
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 - Salon du Parc
15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture ou Jumeaux et plus
16h45 : Revue de presse - Espace Bar
17h00 : Club mémoire 2ème Bellay, Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing
12h00 : Repas à thème Alsacien

4ème Bellay

10h30 : Écoute musicale
11h30 : Vie quotidienne
14h00 : Temps calme
15h00 : Préparation de gourmandises
16h00 : Bar des Amis
17h00 : Lecture

Unité PHV :

10h30 : Piscine
13h00 : La Balade
13h30 : Temps de repos
16h30 : Atelier tricot avec Catherine
20h00 : Raconte-moi une Histoire

PLANNING BDM

Samedi 2 Octobre

11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc

14h30 : Concert - Salle du parc

17h00 : La grande roue - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte

15h00 : Jeux de table

17h00 : La grande roue - RDC

Dimanche 3 Octobre

11h00 : Revue de presse - Salle du parc

14h30 : Jeux de table - Cafétéria

15h00 : Club évasion - Cafétéria

17h00 : Juste prix - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte

15h00 : Jeux de table

17h00 : Juste prix - RDC

Lundi 4 Octobre

11h00 : Bonjour chez vous sur RDV

11h00 : Exercices corporels - Salle du parc

12h00 : Repas rencontre

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

15h00 : Assemblée de prière - Salle du parc

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 : Exercices corporels

11h00 : Jeux cognitif

15h00 : Heures savoureuses / accordéon

Activités club

10h45 : Atelier créatif - 3e Salle du club

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

Mardi 5 Octobre

11h00 : Lecture comptes soleil au coeur - Salon VIP

11h00 : A vos plumes - Salle du parc

PLANNING BDM

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

15h00 : Atelier beauté

17h00 : Jeux de question - RDC

Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

Mercredi 6 Octobre

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : Bingo - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Atelier théâtre

15h00 : Couture

15h30 : Do Re Mi - 3e étage

17h00 : Bingo - RDC

Activités club

10h00 : Revue de presse

11h00 : Rencontre autour d'un thème

15h00 : Atelier cognitif

16h00 : Collation entre amis

Jeudi 7 Octobre

11h00 : Documentaire - Salle du parc

14h10 : Sortie faites vos courses - Carrefour Ormesson

15h00 : Atelier de mémoire - Cafétéria

17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

PLANNING BDM

Animation 3ème étage

10h30 : Gym détente

11h00 : Revue de presse

11h30 : Atelier cognitif

15h00 : Jeux de table

17h00 : Jeux mystère - RDC

Vendredi 8 Octobre

10h30 : Revue de presse - Salon 1er étage

11h00 : L'épicerie fine - Cafétéria

11h00 : Ecoute musical - Salle du parc

11h00 : Souvenir musical - Salon 1er étage

15h00 : Color Art - Cafétéria

15h00 : Visite de Paro - Salon 1er étage

15h00 : Gym douce - Salle du parc

16h30 : Collation entre amis - Cafétéria

17h00 : Loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h00 : Revue de presse

11h00 : Atelier cognitif

15h00 : Jeux de table

17h00 : Loto - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Samedi 2 Octobre

15h00 : Conférence avec Mme et Mr Hasard « L'Andalousie » - Salle d'activités
Déborah
3ème étage : 11h00 : Atelier réminiscence
Déborah
15h30 : Chansons avec Sylvain (sous réserve)
Pasa

Dimanche 3 Octobre

15h30 : Atelier créatif « Confection de savons et de sachets de lavande » - Bibliothèque
Déborah
17h00 : Jeux de société - Étages et RDC
3ème étage : 11h00 : Panneau photos
Déborah
15h30 : Atelier créatif
Françoise

La semaine Bleue fête ses 70 ans

Lundi 4 octobre

15h30 : Atelier créatif - Bibliothèque
Karine
17h00 : Comité des Sorties - Espace bar
Françoise et Karine
3ème étage : 11h00 : Distribution de courrier / Écoute musicale
Karine
15h30 : Atelier créatif
Françoise

Mardi 5 octobre

10h30 : Boutique et Point guichet
Sylviane, Françoise, Geneviève
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités
PHV
15h30 : Atelier équilibre avec Marion - Salle d'activités
17h00 : Mots croisés - Bibliothèque
Françoise
3ème étage : 11h00 : Revue de presse
Déborah
15h30 : Atelier « création de savons »
Déborah

Mercredi 6 Octobre

15h30 : Chansons avec JP Talmond - Restaurant
Déborah
17h00 : Jeux de société - Étages et RDC
3ème étage : 11h00 : Sortie au marché
Déborah
15h30 : Spectacle de chansons avec JP Talmond - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 7 Octobre

15h30 : Art floral pour le groupe « bouton d'or »

17h00 : Club lecture avec Mr Wender - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Écoute musicale

15h30 : Art floral - RDC et Contes avec le Pasa

Déborah

Karine

Déborah

Vendredi 8 Octobre

15h30 : Karaoké pour tous avec Karine - Salle d'activités

17h00 : Panneau photos

3ème étage : 11h00 : Revue de presse

15h30 : Karaoké - RDC

Françoise

Karine

PLANNING CRISTOLIENNE

Samedi 2 Octobre

- 11h00 : Revue de presse - Salon du Patio
- 15h00 : « Le Tricot c'est facile » - Salon du Patio
- 15h00 : Atelier Pâtisserie - Salle PASA
- 17h00 : Jeux de questions - Restaurant

Dimanche 3 Octobre

- 11h00 : Émissions Religieuses - Salle PASA
- 15h00 : Club Vidéo - Salle PASA
- 17h00 : Grand jeux musical - Restaurant

Lundi 4 Octobre

- 11h00 : « A vos baskets ! » sur RDV - Accueil
- 11h00 : Bonjour chez vous sur RDV
- 15h00 : Lecture à haute voix - Salon Bibliothèque
- 16h00 : RDV des amis - Restaurant
- 17h00 : Grand Quizz à thème - Restaurant

Activité du 1er étage

- 11h00 : Gym/équilibre
- 15h00 : Une chanson des souvenirs
- 15h30 : Atelier Art Zen
- 17h00 : Quizz en musique

Activités du PASA

- 10h30 : Atelier autour de la lecture
- 11h00 : Atelier cuisine
- 14h30 : Rythmes et percussions

Mardi 5 Octobre

- 11h00 : Exercices corporels - Salon du Patio
- 14h30 : Atelier Créatif - Salon bibliothèque
- 15h00 : Atelier Mémoire - Salon du Patio
- 17h00 : Bingo - Restaurant

Activité du 1er étage

- 11h00 : Revue de presse
- 14h30 : Jeux de table
- 17h00 : Loto

Activités PASA

- 10h30 : Atelier danse adaptée
- 14h30 : Atelier peinture

PLANNING CRISTOLIENNE

Mercredi 6 Octobre

11h00 : Documentaire - Salon du Patio

14h30 : Lecture comptes de l'association - Salon bibliothèque

15h00 : Jeux de société - Restaurant

16h00 : Chorale avec Thierry GANCHOU - Salon du Patio

17h00 : La grande roue - Restaurant

Activité du 1er étage

11h00 : Nouvelles du jour

14h30 : Art zen

16h00 : Café des amis

17h00 : Lecture de fables

Activités du PASA

10h30 : Atelier chansons et illustrations

14h30 : Atelier bien être

Jeudi 7 Octobre

11h00 : jeux de culture - Salon du Patio

11h00 : Bonjour chez vous sur RDV

14h30 : Jeux de table - Restaurant

15h00 : YOGA avec Nathalie - Salon du Patio

17h00 : Loto - Restaurant

Activité du 1er étage

11h00 : Revue de presse

14h30 : Jeux de table

17h00 : Loto

Activités PASA

10h30 : Atelier photolangage

14h30 : Atelier tricot

Vendredi 8 Octobre

11h00 : « A vos baskets ! » sur RDV - Accueil

11h00 : Réveil Musculaire - Salon du Patio

15h00 : Jeux de lettres - Salon du Patio

16h00 : Après-midi gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance musicale - Restaurant

Activité du 1er étage

11h00 : Nouvelles du jour

14h30 : jeux de mémoire

16h00 : Café des amis

LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

SOLUTIONS DU JEU

Grille A

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 9 | 8 | 5 | 6 | 1 | 2 | 7 | 4 |
| 7 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 9 | 8 |
| 4 | 5 | 2 | 8 | 7 | 9 | 1 | 6 | 3 |
| 9 | 4 | 3 | 7 | 1 | 2 | 6 | 8 | 5 |
| 5 | 2 | 6 | 3 | 4 | 8 | 9 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 7 | 6 | 9 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | 8 | 5 | 9 | 2 | 3 | 7 | 4 | 6 |
| 6 | 3 | 4 | 1 | 5 | 7 | 8 | 2 | 9 |
| 2 | 7 | 9 | 4 | 8 | 6 | 3 | 5 | 1 |

Grille B

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 3 | 4 | 1 | 9 | 5 | 6 | 7 | 2 |
| 7 | 1 | 5 | 6 | 4 | 2 | 8 | 3 | 9 |
| 6 | 9 | 2 | 8 | 3 | 7 | 4 | 5 | 1 |
| 5 | 2 | 8 | 3 | 7 | 9 | 1 | 6 | 4 |
| 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 2 | 7 |
| 9 | 6 | 7 | 4 | 2 | 1 | 3 | 8 | 5 |
| 2 | 8 | 6 | 9 | 5 | 4 | 7 | 1 | 3 |
| 4 | 5 | 1 | 7 | 8 | 3 | 2 | 9 | 6 |
| 3 | 7 | 9 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 8 |

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