

ça bouge !

5  
novembre  
2021

ça bouge !

N°1529

REPAS FORESTIER AUX COULEURS DE  
L'AUTOMNE À LA CITÉ VERTE



Bonjour à toutes et à tous,

La Résidence de la Cité Verte a célébré l'automne avec un repas à thème forestier. Un Résident vous partage l'un de ses poèmes.

Des Résidents des Bords de Marne ont passé des vacances en Bourgogne. Les Résidents du service spécifique ont profité d'un petit-déjeuner gourmand.

La Résidence de l'Abbaye a participé à la Grande Lessive, événement artistique mondial. L'Heure Musicale Rock connaît un succès auprès des Résidents.

A la Cristolienne, une sortie au restaurant asiatique a fait voyager les participants. Pour Halloween, des Résidents de la Cristolienne ont aidé à création d'un buffet de desserts «Douceurs d'Horreur».

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1529**

06/11 > 12/11/2021

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- REPAS FORESTIER À LA CITÉ VERTE

- SÉJOUR EN BOURGOGNE POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE

- LA GRANDE LESSIVE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

- SORTIE AU RESTAURANT ASIATIQUE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE

- POÈME EN LIBERTÉ À LA CITÉ VERTE

- PETIT-DÉJEUNER GOURMAND AUX BORDS DE MARNE

- HEURE MUSICALE ROCK À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

- CÉLÉBRATION D'HALLOWEEN À LA CRISTOLIENNE

- CONGRÈS ÂGES ET VIEILLISSEMENT

- CÉRÉMONIE DE LA 1ÈRE PIERRE POUR LA RÉSIDENCE SERVICES

## ACTUALITÉS

- DES PENSIONNAIRES DE ZOOS FÊTENT HALLOWEEN

- JEUX : SUDOKU

- PLANNING ACTIVITÉS

# CITÉ VERTE

## REPAS FORESTIER AUX COULEURS DE L'AUTOMNE À LA CITÉ VERTE

La Cité Verte a revêtu ses couleurs d'automne pour un repas forestier composé, entre autres, d'une appétissante blanquette de dinde aux champignons et d'une purée de potimarron préparées par Benjamin, Didier et l'équipe de la cuisine.

Le repas à thème fut l'occasion de tester, ou revoir, nos connaissances en matière de forêts automnales à l'aide d'un quiz récompensant les bonnes réponses par des petits lots gourmands. Pour cette journée, des Résidentes nous ont aidé à préparer d'harmonieux centres de tables avec un très bel hortensia que nous ferons sécher afin de préparer des décorations florales pour embellir les petits salons des étages.

Tiziana, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE

---

## SÉJOUR EN BOURGOGNE

Des Résidents des Bords de Marne se sont rendus dans un village vacances « La vallée de l'Yonne », à seulement 1h20 de route, pendant 5 jours. Ils racontent leur voyage : nous avons découvert une région aux richesses multiples, la Bourgogne. Découverte de son territoire, de ses charmes et de ses valeurs culturelles et gastronomiques, de sa nature luxuriante, traversée de fleuves et de rivières, et de magnifiques parcs.

Terre d'histoire, laissez-vous guider dans le temps, du moyen-âge à la Renaissance, en parcourant sa «route des Châteaux» et en découvrant Villeneuve sur Yonne, ancienne cité médiévale. Et bien sûr on ne peut évoquer la Bourgogne sans parler de ses vignes, de son vin et de ses 100AOC, de ses 4 niveaux d'appellation dont celle des grands Crus, célèbres dans le monde entier : Chablis, Gevrey-Chambertin...

Voici notre programme pour 5 jours :

Nous sommes arrivés le dimanche à l'heure du déjeuner puis nous avons pris possession des lieux en visitant le village vacances, cela nous a tout de suite plu, ce fut chaleureux et amical.

Lundi matin nous avons fait une balade au marché de Sens, où l'on a découvert plein de stands divers et variés. Puis, l'après-midi, nous avons vu la cathédrale de Sens, et visité le musée avec une magnifique collection gallo-romaine.

Mardi nous avons été voir la maison de l'Arbre Jessé (XVIe s.). Construite à l'angle de la rue Gabriel Cortel à Joigny, elle présente une remarquable façade. Les montants de bois reproduisent la généalogie du Christ comme évoqué notamment dans l'évangile de saint Mathieu : Jessé, endormi, rêve d'un arbre jaillissant de son corps et sur les branches apparaît la parenté du Christ et au sommet la Vierge et l'enfant Jésus. Ce thème religieux est très rarement exploité sur un édifice civil. Cette maison fait partie

# BORDS DE MARNE

des trois seules maisons en France avec un arbre de Jessé. Dans l'après-midi nous avons été à Villeneuve-sur-Yonne, voir ses portes médiévales, et visiter une production de miel dans une magnifique boutique. Après le goûter un petit groupe est parti pour une balade d'une heure en bateau sur l'Yonne.

Le mercredi nous avons profité d'une journée plus calme, proche de notre village vacances. Donc nous voilà parti le matin tout en haut de Joigny pour admirer la magnifique vue et surtout être au plus près des vignes. Nous avons même fait une dégustation de raisins. L'après-midi, nous sommes partis au Parc du Moulin à Sens, un magnifique parc bien aménagé et entretenu.

Jeudi, après le petit déjeuner, nous sommes rentrés à la Résidence. Les participants témoignent : « Rien à dire tout était parfait, on a eu beaucoup de chance avec la météo, les repas étaient très variés et raffinés. Les excursions enrichissantes et variées (église, visite de vignes, musée...). Une bonne ambiance générale régnait tout au long du séjour. » Mme C. « Séjour très agréable avec des accompagnateurs compétents » pour M G. « Tout était parfait » explique Mme M.

Toutes les photos du séjour seront diffusées et commentées  
Dimanche 7 Novembre, à la cafétéria, à 15h00.

L'équipe de la vie sociale



# ABBAYE

## LA GRANDE LESSIVE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

La Résidence de l'Abbaye a participé, le 14 octobre à l'événement mondial de la Grande Lessive. La grande lessive est une oeuvre participative éphémère réalisée tout autour de la Terre. Créée en 2006 par Joëlle Gonthier, la grande lessive valorise l'art, les enseignements artistiques et développe le lien social. Plus de 118 pays sur 5 continents participent à cet événement.

Les Résidents de l'Abbaye, leur famille et le personnel ont participé activement à l'élaboration des dessins qui furent affichés devant la Résidence. Sur le thème des oiseaux, les splendides dessins ont ravi les visiteurs.

Nous souhaitons une nouvelle fois remercier Anne, professeur de peinture pour son implication dans ce projet.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE

## RESTAURANT ASIATIQUE POUR LA CRISTOLIENNE

Quelques résidents de la Résidence de Cristolienne ont découvert le buffet à volonté du restaurant « Grill 168 » à Créteil. Des spécialités de pays différents d'Asie comme les nems, les sushis, les beignets aux crevettes, le canard laqué ou bien le riz cantonnais ont régalé les Résidents.

N'oublions pas les boissons à volonté et le petit saké pour notre plus grand plaisir !

L'équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE

---

## POÈME EN LIBERTÉ

### LES MUTATIONS PERVERSES

Dans un univers intangible  
où depuis toujours

les grands cannas sont rouges  
les petits pois sont verts

rien ne bouge  
et ça rassure

mais il suffirait  
dans cet ordre millénaire  
d'un léger décalage  
atomique ou pervers  
pour que naisse un nouvel univers  
où galopent gaiement  
et frétilent dans l'eau bleue

les grands canassons rouges  
les petits poissons verts

08/98

M. Gédéon Jean-Maurice



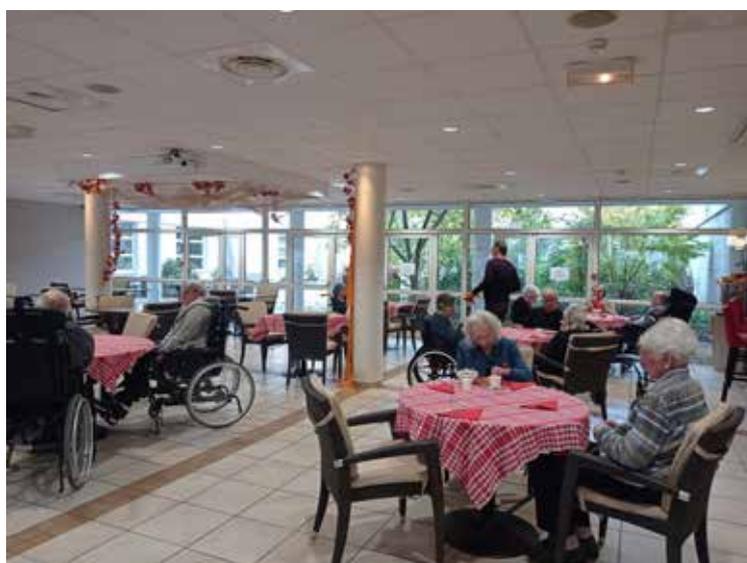
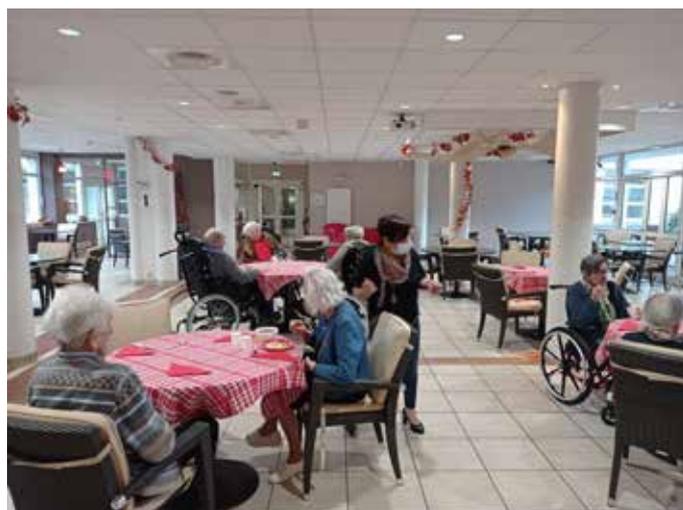
# BORDS DE MARNE

## PETIT-DÉJEUNER GOURMAND AVEC LE SERVICE SPÉCIFIQUE

Enfin, c'est le retour de nos petits-déjeuners gourmands. La veille, nous avons préparé la pâte à crêpes et coupé les fruits pour faire des smoothies.

Nous avons mangé de délicieuses crêpes et nous avons bu du smoothie plein de vitamines. Tout ça, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Nous nous sommes régalés.

L'équipe du 3ème étage



# ABBAYE

## 5ÈME ÉDITION DE « L'HEURE MUSICALE ROCK DE GILLES » : UN PARI GAGNÉ!

Lorsque, il y a plusieurs années, j'ai proposé au duo Crossfire de venir jouer pour les Résident(es) de l'Abbaye, je faisais, sans trop y croire, le pari de proposer quelque chose de différent : embarquer le public dans ma passion pour les musiques Rock & Folk.

La chose n'était pas simple... Bien que les artistes majeurs de ce genre musical (Les Beatles, les Rolling Stones, Bob Dylan...) aient démarré leur carrière dans les années 60, lorsque les Résident(es) étaient dans la fleur de l'âge de leur vie de « jeunes adultes ».

Cependant, à cette époque, une infime partie d'entre eux s'étaient familiarisés avec la musique anglo-saxonne via l'émission de l'unique chaîne de télévision « Âge Tendre et Tête de Bois » proposée par Albert Raisner, ou les reprises en Français des chansons de Bob Dylan par Hugues Aufray ou Joe Dassin. Enfin, fort peu d'entre eux maîtrisent la langue anglo-saxonne.

Et pourtant....

SOFAÏ & Mar Todani furent, mardi dernier, le cinquième duo à participer, avec enthousiasme, à ce projet.



# ABBAYE

Quelques heures avant le spectacle, Sofai me confiait : « Gilles, je n'ai malheureusement jamais eu l'occasion de chanter pour ma Grand-Mère... Aujourd'hui, tu m'as donné l'occasion de combler cette lacune, merci ! ».

A l'aube de ce projet, je sollicitais les Groupes que je connaissais pour leur proposer de participer à ce projet... Désormais, ce sont les Groupes qui me sollicitent pour avoir la faveur de participer à mon « Heure Musicale Rock » !



Merci à vous, Mesdames et Messieurs les Résident(es) de l'ouverture d'esprit et de l'enthousiasme dont vous faites preuves dès qu'il s'agit de « faire bouger les lignes ».

En trois mots : VOUS ÊTES FORMIDABLES !!!

Gilles GAUTHIER, ancien animateur, maintenant bénévole



# LA CRISTOLIENNE

## HALLOWEEN À LA CRISTOLIENNE

À l'occasion du 31 octobre, de nombreux Résidents et personnels ont participé à la création d'un buffet de desserts sur le thème « Douceurs d'Horreur ». Les résidents ont préparé, la veille, des pâtisseries en tout genre comme des doigts de sorcière en sablée aux amandes et à la confiture ou des araignées sur des roulées génoises.

Une journée costumée qui a fait sensation à la Cristolienne !

L'équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE - PHV

## CONGRÈS ÂGE ET VIEILLISSEMENT

Lundi 27 et Mardi 28 septembre nous sommes allés au congrès national « des âges et du vieillissements » à Paris. Notre groupe, de la Résidence de la Cité Verte, composé de 5 Résidents a participé aux deux jours.

J'ai trouvé le séminaire super, avec beaucoup d'intervenants.

Les sujets abordés portaient sur la vie des personnes âgées vivant à domicile ou en structures. Beaucoup de personnes ont dit que pendant la crise Covid, avec les interdictions ou limitations des sorties et des visites des familles, ils n'ont pas été considérés comme des citoyens, libres de leurs choix. D'autres, on dit qu'en EHPAD, l'important serait d'avoir un logement suffisamment grand pour y mettre ses meubles personnels. Moi, j'ai dit que les aides-soignants et les infirmières n'étaient pas assez payées et quelles avaient beaucoup de travail.

Sur place il y avait plein de stands tenus par différentes entreprises, ou associations. Voilà deux jours de congrès bien remplis, avec des discussions, des exposés et des échanges intéressants. Nous avons très bien mangé sur place le midi. J'ai hâte de participer au prochain séminaire en 2022.

M. Le Guillou, Résident de l'unité PHV de la Cité Verte  
(Article écrit avec le soutien de Henri Salem, responsable UPHV)



# RÉSIDENCE SERVICES

## POSE DE LA 1ÈRE PIERRE DE LA RÉSIDENCE SERVICES SÉNIORS

Vendredi 29 octobre, le Conseil d'Administration ABCD, des Résidents et des personnels se sont réunis pour assister à la pose de la première pierre de la future Résidence Services Séniors. Autour d'un mur construit pour l'occasion, ils se sont tous rassemblés pour fêter le début de ces travaux d'envergure. Après de longues fouilles archéologiques, les travaux ont commencé cet été près de la Résidence de l'Abbaye. Cette Résidence Services Séniors sera constituée de 44 logements et ouvrira ses portes à l'automne 2023.



M. SOUSSY, Président du Conseil d'Administration, Mme LERAÎTRE, Maire Adjointe de Saint Maur représentant le Maire M. BERRIOS et M. CHAMPVERT, directeur, ont pris la parole pour célébrer cet événement ; étaient présents des administrateurs ABCD dont M. MELLOULI, Maire Adjoint de Bonneuil, Mme DEPICKERE, Conseillère municipale de St Maur, Mme METEREAU, représentante des Résidents et Mme HENRY, Présidente de l'Association des familles; et des administrateurs de l'ASSAP dont M. BRETON et M. HÂVRE.

# RÉSIDENCE SERVICES



Mme RICHARD, représentant les Résidents de l'Abbaye, a lu un texte écrit par des Résidents et des bénévoles. Ce texte, a ensuite été mis dans une capsule temporelle. Cette capsule temporelle, intégrée à la construction, a pour vocation d'être découverte dans plusieurs années par de futurs Résidents.



Chacun son tour, le Conseil d'Administration puis les personnes qui le souhaitent, ont aidé à construire le premier mur de la Résidence Services Séniors.



# RÉSIDENCE SERVICES



# RÉSIDENCE SERVICES

---

**Texte écrit par des Résidents et bénévoles de l'Abbaye et lu par Mme RICHARD lors de la pose de la première pierre :**

Nous sommes nés au début du XX<sup>ème</sup> siècle, nous avons connu les débuts de l'aviation, de l'automobile, du téléphone ...

Nous avons subi la guerre 1939-45.

En 1969, un homme, AMSTRONG, a marché sur la lune !

En 2020 le monde a connu la pandémie du Covid 19 ; quelle galère !

En espérant que vous avez réussi à réparer tous les dégâts que nous avons fait subir à notre planète Terre,

Peut-être que à ce jour des êtres humains sont sur Mars !...

Toute la Résidence de l'Abbaye en l'an 2021 dépose la 1<sup>ère</sup> pierre pour votre future belle résidence. Nous vous souhaitons bonne installation et nous serons heureux de partager avec vous ce petit moment de découverte.

Et la Covid ? en avez-vous entendu parler ? est-ce éradiqué ?

Liberté, égalité, fraternité, laïcité

Sont les valeurs qui fondent notre société

Et qui contribuent à un meilleur VIVRE ENSEMBLE

Les résidents et bénévoles

# BORDS DE MARNE

Nous avons besoin de vous...  
pour voter pour les Bords  
de Marne !!!



*La Résidence des Bords de Marne a été présélectionnée au concours des « Maisons de Retraite pas comme les autres » organisé par le site internet « Maison De Retraite Sélection ».*

L'objectif est de mettre en valeur ce qui se passe dans les résidences, les initiatives et projets mis en place mais surtout de montrer que la vie continue avec l'âge ! Vous pouvez voter **dès aujourd'hui** et ce **jusqu'au 30 novembre** !!!

Pour voter :

- Scannez le QR Code →→→→→
- Renseignez Nom, Prénom, mail et votre lien avec la résidence
- Laissez un témoignage (attention ! Seuls les votes avec témoignages seront comptabilisés !)
- Cliquez sur « envoyer mon vote »

**A VOUS DE JOUER !!!**



# ABBAYE

## COMPTE RENDU DU COMITÉ DES SORTIES - HIVER 2021

**Date :** 23/10/2021

**Heure :** 16h00

**Lieu :** Grand Restaurant

**Étaient présents :** 23 résidents

**Personnels animateurs :** Diogo MARTINS / Asmâa BENHARE

**Ambiance :** La séance s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse et conviviale. De nouveaux participants étaient présents à ce comité. Tous ont exprimé leurs souhaits et leur satisfaction pour les sorties.

### **Bilan des Sorties réalisées l'été dernier :**

Un bilan des sorties réalisées durant la période de Mai à Octobre 2021 a été oralement présenté lors d'une diffusion d'un diaporama : 24 sorties programmées ont été réalisées selon les souhaits des Résidents. Une sortie a été reprogrammée pour cause de mauvais temps.

Nous continuons les séances cinéma tous les mois : une séance au cinéma « studio 66 » et une séance, le mois suivant, au cinéma « UGC ». Une sortie « Faîtes vos Courses » mensuelle est également conservée selon la demande des Résidents. Un choix une nouvelle fois validé pendant le comité.

Lors du précédent comité, il avait été suggéré d'augmenter les sorties au restaurant. Les animateurs ont tenu compte de la demande des Résidents, néanmoins à cause du covid ces sorties n'ont pu avoir. Maintenant que cela est de nouveau possible, les sorties restaurants vont de nouveau être organisées. Ont été retenus pour ces sorties des restaurants à thème : Vietnamien, Italien, Portugais, Oriental, Asiatique et Indien.

# ABBAYE

---

## **Un point sur les modalités d'inscription aux sorties a été fait :**

Les Résidents peuvent s'inscrire à partir du 2 de chaque mois au Point Info ou à l'accueil à 2 sorties au choix parmi celles proposées. Néanmoins, si les Résidents souhaitent en effectuer plus de 2, ils ont la possibilité de s'inscrire sur la liste d'attente, ce qui leur permettra d'être sollicité(e) en cas de désistement d'une autre personne.

De même, si le nombre d'inscrit s'avère trop important, la possibilité de programmer une 2ème session de la même sortie pour satisfaire les demandes a été évoquée.

## **Les sorties d'ores et déjà programmées pour les prochains mois sont les suivantes :**

- Paris By Night
- Sortie Restaurant Italien
- Soirée au conservatoire Régional de Saint-Maur

## **Vos commentaires & suggestions :**

- Mme RICHARD suggère « *une visite à l'atelier des lumières, la cinémathèque de Bercy, des sorties au restaurant japonais (Kyotorama) et chinois (Bonheur de Chine)* ».
- Mme GALLAND suggère « *de faire une sortie au restaurant thaïlandais, un restaurant de spécialité de fondue et L'Opéra Bastille* ».
- Mme PLANCHAIS souhaite « *visiter le Musée d'Orsay, ainsi que le musée Louis Braille* ».
- Mme GERAUD souhaite aller déjeuner dans les autres Résidences afin de créer de nouveaux liens.
- Mme VERDIER suggère d'assister au « *Concert de Noël* » au conservatoire de Saint Maur, de visiter le musée de Camille Claudel (se renseigner auprès de la société « *Finding France* »).
- Mme LAROU veut « *faire une sortie au restaurant Jules Vernes,*

# ABBAYE

---

*et d'aller à l'Opéra pour une représentation d'un ballet »*

Les participants ont massivement renouvelé leur confiance à l'équipe d'animation pour proposer les grandes sorties ponctuelles (par exemple les grandes expositions tel que l'expo à l'aquarium tropical de Paris, l'EcoMusée, la grande galerie de l'évolution, le « Musée de l'homme et le musée de la résistance » etc.). Vous n'avez pas souhaité renouveler les sorties aux cirques.

**En conclusion :** Nous vous remercions pour votre participation et votre implication dans ce comité. Nous avons passé un moment convivial durant lequel vous avez émis des propositions dont nous allons tenir compte afin de satisfaire au mieux vos demandes.

# ABBAYE



[www.alizart.fr](http://www.alizart.fr)

## ALIZ'ART expose



**du 23 novembre 2021 au 4 janvier 2022**  
**Huiles, Aquarelles, Acryliques...**

**Entrée libre**

Résidence de l'Abbaye  
10 A quai Beaubourg 94100 SAINT MAUR  
Tél 01 55 12 17 20

# CITOYENNAGE

---

## **Vieillir chez soi, un idéal qui a ses limites**

(AFP) - Vieillir chez soi plutôt qu'en établissement est un idéal souvent exprimé dans les enquêtes mais se posent alors les questions de l'adaptation des logements et des soins en cas de perte d'autonomie, insistent témoins et spécialistes.

"Les Ehpad ne disparaîtront pas", assure à l'AFP Philippe Wender, 84 ans, résident d'un établissement pour personnes âgées du Val-de-Marne où il se sent comme chez lui.

Président de l'association Citoyennage, qui défend les droits des personnes âgées vivant en institution ou à domicile, il juge qu'"avec le vieillissement de la population, il y a besoin d'établissements pour accueillir les personnes âgées qui ont des difficultés et dont il faut prendre soin".

Il reste que "en Europe, selon les données actuelles des enquêtes d'opinion, le choix de la maison de retraite reste peu valorisé", estime la chercheuse de l'université Paris-Dauphine Anne Laferrère dans le dernier numéro de la revue scientifique *Gérontologie et Société*, paru en octobre.

"Vieillir sur place", c'est-à-dire en logement privé "dans la communauté", plutôt qu'en maison de retraite "dans une communauté", est l'option préférée selon l'enquête SHARE (Survey on Health Ageing and Retirement in Europe) menée tous les deux ans auprès de 80.000 Européens de plus de 50 ans dans 11 pays, écrit cette économiste dans l'introduction à l'étude ("Vieillir chez soi: apport des expériences étrangères et des comparaisons internationales").

Source : « Vieillir chez soi, un idéal qui a ses limites » par David ARRODE

# ACTUALITÉS

## Ces zoos ont permis à leurs pensionnaires de fêter Halloween avec les visiteurs

Les humains n'ont pas été les seuls à fêter Halloween ce 31 octobre dans le monde. En Belgique et en République tchèque, deux zoos ont prévu des surprises pour leurs pensionnaires afin de célébrer l'événement.

Le zoo d'Anvers a ainsi offert à certains de ses animaux des citrouilles sculptées, rapporte le HuffPost. Les fruits, placés dans l'enclos des lions, des buffles, des hippopotames, des rhinocéros ou encore des chimpanzés, contenaient des friandises pour certains. Le zoo historique belge accueille plus de 5.000 bêtes.

## Un repas différent pour l'occasion

A Dvur Kralove nad Labem (République tchèque), le zoo a eu une idée similaire.

Les éléphants, suricates et chimpanzés du parc de safari ont eu droit à des citrouilles aussi. Le porte-parole du zoo a expliqué qu'il s'agissait à la fois de diversifier le régime

alimentaire de certains animaux tout en leur offrant de quoi s'amuser.



Les citrouilles des carnivores contenaient en général de la viande, tandis que les herbivores ont mangé directement la citrouille d'Halloween. Les éléphants ont par exemple pu être observés, écrasant le fruit au sol avant d'en avaler de gros morceaux.

Source : 20minutes

# JEUX

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

Grille A

Grille B

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

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 6 novembre**

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

15h30 : Karaoké - Grand restaurant

20h30 : Le théâtre vous propose, sur réservation, « Le Garçon à la Valise »

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

11h00 : En route pour le pressing

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 : Temps de repos

Proposition d'activité selon le planning de la vie sociale et du théâtre – Rotonde

3ème

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Dimanche 7 novembre**

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

16h00 : Le théâtre vous propose, sur réservation, « Le Garçon à la Valise »

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Spectacle ou 15h30 : Jeu

### 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 : Réunion des résidents – Rotonde 3ème

Proposition d'activité selon le planning de la vie sociale et du théâtre – Rotonde

3ème

20h00 : Raconte-moi une Histoire

# PLANNING ABBAYE

---

## **Lundi 8 novembre**

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier NTIC - Café littéraire

12h00 : Repas à thème Sud-ouest

15h00 : Vidéo « Le retour de Don Camillo » - Théâtre

17h00 : Chorale de l'Abbaye - Salle bien-être

17h00 : Bingo - Espace bar

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Jeu interactif ou 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

14h00 : Cinéma / Bowling (Au choix, durant réunion des Résidents)

18h00 : Conte avec Annie

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mardi 9 novembre**

10h00 : Bonjour chez vous

11h00 : Comité choix des nappages des fêtes - Point info

14h00 : Tranche de vie - Petit restaurant

15h00 : Atelier créatif groupe 1 - Café littéraire

15h00 : Atelier petites mains - Atrium

15h30 : L'heure musicale « Concert du Nouvel an Chinois 1ère partie » - Théâtre

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

17h00 : Club mémoire, 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

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 : Atelier pâtisserie 1 mardi / 2

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Unité PHV :**

10h30 : Atelier Esthétique

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

14h00 : Sortie au musée Mac Val

17h00 : Revue de Presse

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mercredi 10 novembre**

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

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier poterie groupe 1 - Café littéraire

15h00 : Jeux de table - Espace bar

16h45 : Loto - Espace bar

17h00 : Club mémoire, Monique Bouchot - Café littéraire

### **3ème Bellay**

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : « Mise en voix » avec Cathy

16h45 : 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 :**

10h45/11h45 : Jeux au tableau

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

13h30 : Sortie au Musée Delta

15h30-17h30 : Balneo (JG-PC-PJ)

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Jeudi 11 novembre**

10h00 : Bonjour chez vous

11h00 : Atelier Happy Jardinier - Terrasse

16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de l'Ensemble Atzegana (Duo accordéon et contrebasse) - Grand restaurant

### **3ème Bellay**

# PLANNING ABBAYE

---

11h00 : En route pour le pressing

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 : Atelier travaux manuel

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

17h30 : Tir à l'arc Gymnase Delaune-Champigny

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Vendredi 12 novembre**

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

11h00 : Qi Gong - Salle bien être

11h30 : Comité des heures savoureuses - Point info

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

14h00 : Sortie « Faites vos courses »

14h30 : Atelier d'écriture - Salon du Parc

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

16h45 : Revue de presse - Espace Bar

17h00 : Club mémoire, Monique Bouchot - Café littéraire

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Carré Musical ou jeu interactif

## 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 Delaune-Champigny

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos et temps individuel

16h30 : Atelier tricot

20h00 : Raconte-moi une Histoire

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 6 Novembre**

- 11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc
- 15h00 : Récital- Charles Dumont sur écran - Cafétéria
- 17h00 : La grande roue - Cafétéria

## **Dimanche 7 Novembre**

- 11h00 : Revue de presse - Salon VIP
- 14h30 : Jeux de table - Cafétéria
- 16h60 : Sortie cinéma à Bonneuil
- 17h00 : Grand loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 11h00 : Activité à la carte
- 15h00 : Jeux de table
- 17h00 : Grand loto - RDC

## **Lundi 8 Novembre**

- 11h00 : Bonjour chez vous sur RDV
- 11h00 : Gym douce - Salle du parc
- 12h00 : Repas rencontre
- 15h00 : Jeux de connaissances - Cafétéria
- 15h00 : Assemblée de prière - Salle du parc
- 16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria
- 16h30 : Ambiance musicale - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 10h15 : Gym et détente
- 11h00 : Jeux cognitif
- 15h30 : Heures savoureuses / accordéon

### Activités club

- 10h45 : Atelier créatif - 3e Salle du club
- 15h00 : Jouer avec les mots - 3e Salle du club

## **Mardi 9 Novembre**

- 11h00 : Art déco - Salle du parc
- 15h00 : Conférence de Michel « Le Mur de Berlin » - Cafétéria
- 17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 10h30 : Gym détente
- 11h00 : Revue de presse

# PLANNING BDM

---

11h30 : Atelier cognitif

15h00 : Atelier beauté

## Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

12h00 : Repas entre amis

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

## **Mercredi 10 Novembre**

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

15h00 : Atelier créatif - Cafétéria

17h00 : Bingo - Cafétéria

## Animation 3ème étage

11h00 : Atelier à la carte

15h00 : Couture

17h00 : Bingo - RDC

## Activités club

11h00 : Rencontre autour d'un thème

15h00 : Chansonâges

## **Jeudi 11 Novembre**

11h00 : Documentaire «1914-1918 » - Salle du parc

14h00 : Sortie musée du vin à Paris

15h00 : Atelier de mémoire - Cafétéria

17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

## Animation 3ème étage

10h30 : Gym détente

11h00 : Revue de presse

11h30 : Atelier cognitif

15h00 : Jeux de table

## **Vendredi 12 Novembre**

11h00 : L'épicerie fine - Cafétéria

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

15h00 : Color Art - Cafétéria

15h00 : Tir à l'arc - Salle du parc

17h00 : Loto - Cafétéria

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 6 Novembre

15h30 : Après-midi gourmand «Fromage blanc / crème de marron» - Bibliothèque Déborah et PHV

17h00 : Jeux de société - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Atelier réminiscence

15h30 : Chansons avec Sylvain

Déborah

Pasa

## Dimanche 7 Novembre

15h30 : Atelier « Confection de savons » - Bibliothèque

17h00 : Jeux de société - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Écoute musicale

15h30 : Documentaire

Déborah

Déborah

Aide-soignante

## Lundi 8 Novembre

10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités

15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

18h00 : Préparation du marché de Noël - Espace bar

18h30 : Conseil d'administration

3ème étage : 11h00 : Revue de presse

15h30 : Petit bac

Tiziana

Françoise

Tiziana

Françoise

## Mardi 9 Novembre

10h30 : Boutique et Point Guichet

Sylviane, Françoise et Geneviève

12h00 : Au revoir à Marie-Noëlle - Salle de restaurant

14h30 : Tir à l'arc avec Haithem - Salle d'activités

15h30 : Atelier équilibre avec Haithem - Salle d'activités

17h00 : Mots croisés - Bibliothèque

18h00 : Edito - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Atelier réminiscence

15h30 : Atelier bien être

Tiziana

Tiziana

Déborah

Déborah

## Mercredi 10 Novembre

15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont

17h00 : Scrabble avec Catherine / Billard Hollandais

17h00 : Billard Hollandais - RDC

18h00 : Préparation du marché de Noël - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Gym douce ou sortie en ville

15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - RDC

Déborah

Stagiaire

Stagiaire

Françoise

Déborah

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 11 Novembre**

10h00 : Commémoration de l'Armistice à la TV

15h30 : Spectacle musical avec Nelly Richard's Tiziana

17h00 : Jeux de sociétés - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Atelier sensoriel « l'automne » Tiziana

15h30 : Spectacle musical avec Nelly Richard's - RDC

## **Vendredi 12 Novembre**

15h30 : Karaoké avec Tiziana, Phv et Pasa - Salle d'activités

17h00 : Jeux de société et belote avec Bernard - Espace bar

18h00 : Panneau photos - Espace bar Tiziana

3ème étage : 11h00 : Revue de presse Tiziana

15h30 : Karaoké - RDC

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 6 Novembre**

11h00 : Revue de presse - Salon Patio  
15h00: Ordre du jour - Salon Patio  
17h00 : Jeux de Questions - Restaurant

## **Dimanche 7 Novembre**

11h00 : Cristo-rédac « Spécial NOËL »  
15h00 : Jeux de tables - Restaurant  
15h00 : Moment Bien-Être - Salle de Réunion  
17h00 : Grand Bingo - Restaurant

### Animation 1er étage

11h00 : Souvenirs en chansons  
15h00 : Activité à la carte  
17h15 : La rencontre des amis

## **Lundi 8 Novembre**

11h00 : Atelier informatique - Bibliothèque  
11h00 : Bonjour chez vous sur RDV  
15h00 : Lecture à haute voix - Bibliothèque  
17h00 : Grand Quizz à thème - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Atelier autour de la lecture  
14h30 : Rythmes et percussions

## **Mardi 9 Novembre**

11h00 : Éveil Corporel - Salon Patio  
11h00 : Bonjour chez vous sur RDV  
15h00 : CONSEIL DES RÉSIDENTS - Restaurant  
17h00 : Bingo - Restaurant

### Activité du 1er étage

10h30 : Atelier Peinture  
15h00 : Atelier Peinture  
17h15 : La rencontre des amis

### Activités PASA

10h30 : Atelier danse adaptée  
11h00 : Atelier cuisine  
14h30 : Atelier peinture

## **Mercredi 10 Novembre**

11h00: Cristo-Rédac - Bibliothèque  
15h30 : Jeux de Table - Restaurant  
16h00 : Chorale avec Thierry GANCHOU - Salon Patio

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

## Activité du 1er étage

11h00 : Atelier cognitif

14h30 : Atelier pâtisserie

16h30 : Lecture de fables

17h15 : La rencontre des amis

## Activités du PASA

10h00 : Compote de potes

10h30 : Atelier chansons et illustrations

14h30 : Atelier bien être

## **Jeudi 11 Novembre**

11h00 : Bulle de Savoir Au Salon Patio

11h00 : Bonjour chez vous sur RDV

14h30 : Jeux de Table Au Restaurant

17h00 : Loto Au Restaurant

## Activité du 1er étage

11h00 : Atelier cognitif

14h30 : Jeux de table

17h00 : Un souvenir une chanson

## Activités PASA

10h30 : Atelier photolangage

14h30 : Atelier tricot

## **Vendredi 12 Novembre**

11h00 : Documentaire « Miel en banlieue » - Salle PASA

14h30 : Bonjour chez vous sur RDV

15h00 : Jeux de Lettres - Salon Patio

16h00 : Après-midi Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale S.Chalvet - Restaurant

## Activité du 1er étage

11h00 : Nouvelles du jour

14h30 : Jeux de mémoire

17h15 : La rencontre des amis

# LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

## SOLUTIONS DU JEU

Grille A

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

Grille B

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

## 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