

ça bouge !

4  
mars  
2022

ça bouge !

N°1546

KON'NICHIIWA  
DU PALAIS DE BONNEUIL



Bonjour à toutes et à tous,

Des Résidents de l'Abbaye se sont régalés de plats japonais lors d'une sortie au restaurant Le Palais de Bonneuil.

L'atelier créatif met en avant le prochain printemps de la poésie.

A la Résidence de la Cristolienne, les Résidents ont dégusté une délicieuse raclette.

La journée mondiale du scoutisme a été célébrée à la Résidence.

A la Cité Verte, le poney de l'association « Chiens visiteurs » a rendu une visite aux Résidents. Les Résidents et le personnel rendent hommage à Raymond, l'ancien chat de la Résidence.

Des Résidents des Bords de Marne ont préparé le printemps en semant des semis de légumes. Simba, chat des Bords de Marne s'adapte très bien à son nouvel environnement.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1546**

**05/03 > 11/03/2022**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- SORTIE AU RESTAURANT JAPONAIS POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE

- RACLETTE PARTY À LA CRISTOLIENNE

- VISITE DU PONEY DES « CHIENS VISITEURS » À LA CITÉ VERTE

- LES SEMIS DES BORDS DE MARNE

- EN ROUTE POUR LE PRINTEMPS DE LA POÉSIE À L'ABBAYE

- JOURNÉE MONDIAL DU SCOUTISME À LA CRISTOLIENNE

- HOMMAGE À RAYMOND, LE CHAT DE LA CITÉ VERTE

- NOUVELLES DE SIMBA, CHAT DES BORDS DE MARNE

- SORTIE AU CINÉMA POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

## ACTUALITÉS

- LE PLUS HAUT RESTAURANT DU MONDE

- JEUX : MOTS FLÉCHÉS

- PLANNING ACTIVITÉS

# ABBAYE

## KON'NICHIIWA, DU PALAIS DE BONNEUIL

Le 14 février, des Résidents de l'Abbaye ont profité d'une sortie au restaurant Japonais « le Palais de Bonneuil ».

Mélange de sucré et de salé, sushis et makis, brochettes bœuf fromage et dessert... le buffet à volonté a ravi les papilles des convives. Les sourires et les rires étaient au rendez-vous pour ce moment partagé.

Gaëlle, équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE

## RACLETTE PARTY À LA CRISTOLIENNE

Il n'est jamais trop tard lorsqu'il est question d'une bonne raclette bien fondante. Des Résidents ont eu la chance de se réunir autour d'une bonne et grande raclette ! Les bénéficiaires de l'accueil de jour ont été conviés.

Le repas s'est déroulé dans la convivialité et la bonne humeur. Il y a eu un instant chanson, qui a rappelé à certains Résidents les moments qu'ils ont passé à la montagne.

Mamoula, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE

## VISITE DU PONEY DE L'ASSOCIATION DES « CHIENS VISITEURS »

Les frémis de l'hiver n'ont pas découragé des Résidents à sortir sur la terrasse.

Ils sont venus à la rencontre d'un poney que l'association des « Chiens visiteurs » a gentiment amené à la Cité Verte jeudi dernier.

Une belle surprise qui a suscité l'émerveillement de tous.

Un grand merci à tous les bénévoles de l'association qui apportent tant de plaisir aux Résidents.

Françoise, équipe de la vie sociale



M. Le Guillou



Mme Sarfat



Mme Judée

# CITÉ VERTE



Mme Artignan



Mme Gouvet



Mme Pichonnat



Mme Nuzillat

# BORDS DE MARNE

## LES SEMIS DES BORDS DE MARNE

Cette semaine, des Résidents du 3<sup>ème</sup> et du club PASA se sont réunis pour préparer les futures plantations que l'on fera lorsque le beau temps sera revenu.

Les Résidents ont fait des semis de différents légumes : tomates cerises, betteraves, tomates noires, courges, basilic, butternut... Tous étaient ravis de pouvoir faire ces semis en espérant une super récolte de délicieux légumes à la belle saison.

Chacun a participé avec envie et motivation pour faire le bon choix de légumes à semer.

Plus qu'à attendre de voir pousser nos légumes.

En attendant, les Résidents vont bien les arroser et les garder prêt de la lumière ensoleillée.

Les Résidents, Efat et Sylvie



# BORDS DE MARNE





# ABBAYE

## EN ROUTE POUR LE PRINTEMPS DE LA POÉSIE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

Des Résidents de l'Abbaye commencent à préparer le printemps de la poésie.

Le thème de cette année est « l'éphémère ».

Les Résidents ont donc choisi de représenter, lors de l'atelier créatif, les 4 saisons.

Gaëlle, équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE

## LA JOURNÉE MONDIALE DU SCOUTISME

Pour la journée mondiale du scoutisme le 22 février, les pionniers caravelles du groupe Saint-Pierre de Mennecy sont revenus à la Cristolienne. Chants et jeux scouts étaient au rendez-vous à l'étage spécifique, comme au PASA. Puis une projection de vidéos conçues par les jeunes a eu lieu au restaurant pendant la collation. Nous avons terminé l'après-midi avec un bingo, en chemise et foulard.

Mamoula, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE

---

## HOMMAGE À RAYMOND, LE CHAT DE LA CITÉ VERTE

Il y a seize ans, nous avons accueilli deux chatons noirs dans la Résidence, ils étaient frères.

Il y a quatre ans, l'un des frères s'est enfui. Raymond, lui est resté à la Résidence.

Raymond était très apprécié des Résidents, il allait surtout au deuxième étage. Il dormait dans tous les logements, mangeait à tous les râteliers, se faisait caresser par tous et surtout il leur tenait compagnie.

Malheureusement, il nous a quitté ce dimanche 6 février, d'un cancer. Madame Judée lui a dit au revoir, avant qu'il ne parte chez le vétérinaire accompagné par Cindy, personnel de la PHV.

De nombreux Résidents et personnels ont été affectés par sa perte. J'ai donc décidé d'organiser avec Marlène, la psychologue du 2ème étage, un groupe de paroles. Cindy est venue nous rejoindre pour nous expliquer le compte rendu du vétérinaire.

Dans ce groupe de parole, les Résidents ont exprimé de nombreux souvenirs liés à Raymond, des souvenirs surgissaient aussi de leur passé, partagé avec leurs anciens animaux de compagnie.

Pour Mme Rose : *« il était très intelligent, et difficile car il ne voulait pas manger les croquettes ce coquin »*.

Mme Rose a donné à l'association « Cat and Co » à Coubert, les sachets de nourriture pour chat restants par l'intermédiaire de Cindy.

Déborah, équipe de la vie sociale

# CITÉ VERTE



Dons de Mme Rose à l'association  
« Cat and Co »

Mme Judée et Raymond



# BORDS DE MARNE

## DES NOUVELLES DE SIMBA, CHAT DES BORDS DE MARNE

Cet été, le service spécifique de la Résidence des Bords de Marne accueillait un petit chaton.

Aujourd'hui, Simba a bien grandi ! Il a même appris à prendre l'ascenseur, ce qui lui permet de rencontrer les Résidents des autres étages, pour leur plus grand plaisir ! Il vient aussi travailler dans les bureaux. Il part même à la conquête du jardin !

En quelques mois, Simba a conquis de nombreux cœurs et a apporté de la joie à la Résidence !

Clara, équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE - ADJ

## SORTIE AU CINÉMA POUR DES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR

Les bénéficiaires de l'Accueil de jour de la Cristolienne sont allés au cinéma pour découvrir le film « Maison de Retraite », ce mardi 22 février.

Madame Poirrier a aimé le film mais s'est demandé si les choses pouvaient réellement se passer comme cela en maison de retraite.

Madame Lanselle témoigne : « *quelle aventure ! Heureusement tout fini bien !* »

Claire, équipe de l'Accueil de jour



## CONTRE L'ÂGISME ET LE MÉPRIS DES PLUS ÂGÉS POUR LE RESPECT DE TOUS QUEL QUE SOIT L'ÂGE : LE RESPECTÂGE

- **Les discriminations partagent de nombreux points communs.** Séparation totale entre dominants et dominés, dominés perçus comme radicalement autres, et assignés à être un groupe homogène, l'appartenance au groupe étant plus forte que l'individualité. Les dominés sont considérés comme ayant des besoins inférieurs aux dominants, et sont stigmatisés par un vocabulaire dévalorisant fondant les PRÉJUGÉS des dominants, ce qui assoit leur domination et la justifie. Des dominés acceptent la situation, et sont alors réintégrés dans le groupe dominant mais ils restent des « dominés » même s'ils acceptent le système, ce qui permet de nier la discrimination, mais renforce la discrimination contre les autres dominés et plus encore ceux qui refusent la situation.

Enfin, derrière toute discrimination, il y a les peurs des dominants mais qui restent inconscientes donc non reconnues, mais qui font perdurer la situation de discrimination de la part de ceux qui prennent le pouvoir sur les dominés.

Une des peurs majeures des dominants est de voir leur domination prendre fin. S'agissant de l'âgisme on va voir que cette peur renforce encore plus la discrimination.

- **L'âgisme imprègne la société**

L'âgisme est reconnu officiellement par les autorités françaises et internationales et récemment par le rapport de la Députée Audrey Dufeu. Mais il imprègne tellement la société, qu'être âgiste paraît normal, alors que dénoncer l'âgisme paraît étrange. C'est ce qu'ont vécu tous les mouvements de lutte contre les discriminations à leurs débuts : il faut un décalage d'évidence comme disait Michel Foucault.

# ABCD

---

Il y a encore de grands progrès à faire dans la lutte contre toutes les discriminations mais contre l'âgisme et pour le respect de nos vies à tous les âges, le respectâge, il faut d'abord faire reconnaître la situation et en faire prendre conscience à ceux qui la pratiquent, souvent sans le savoir, comme à ceux qui la subissent.

L'âgisme est spécifique puisque les dominants (les jeunes) deviendront inexorablement dominés parce que deviendront vieux eux-mêmes. La peur est donc plus grande et le déni de l'âgisme encore plus puissant au plan individuel ; cela explique la force de ce déni autant au plan sociétal.

- **L'âgisme est délétère pour les vieux**

La société dévalorise tellement les vieux, qu'ils ne sont appréciés et reconnus que si l'on peut les qualifier de jeunes ; ainsi comme Line Renaud ou Edgard Morin de nombreux « seniors » sont intégrés dans la catégorie des jeunes parce qu'ils vont bien... ou semblent aller bien. Mais il y a ces « vieux vieux » qui ne peuvent être considérés comme jeunes et sont encore moins respectés.

Au quotidien on traite mal les âgés qui ont besoin d'aide : ils sont infantilisés, leur parole n'est pas écoutée, leurs désirs sont sous-estimés et ramenés aux seuls besoins physiques (se lever, se laver, manger, éliminer, avoir le ménage fait) ; leurs demandes d'autonomie, de liberté et de respect sont ignorées et ils sont parfois enfermés contre leur gré. Ils sont accompagnés en établissements ou à domicile avec des moyens insuffisants en dépit de toutes les analyses convergentes sur ce sujet, et les salariés qui travaillent à leurs côtés sont dévalorisés tout autant, broyés par une logique de rendement infernale et avilissante :

Ces salariés voient bien que, manquant de temps pour tout, y compris même pour les besognes les plus physiques, ils n'arrivent pas à remplir leurs tâches « taylorisées » de façon humaine et respectueuse des hommes et des femmes face à eux car le système ne le permet tout simplement pas.



# ABCD

---

Ils savent la beauté de leur métier, aider des hommes et des femmes à vivre le plus correctement possible, mais ils voient bien au quotidien combien le système mis en place, qui comprime et réduit au strict minimum les moyens des établissements et services, n'a pas de sens et conduit à une véritable maltraitance sociétale.

Pendant la crise coronavirus, leur parole n'a pas été entendue et a conduit à des logiques hyper sécuritaires inadaptées.

Le langage et le vocabulaire utilisés sont des vecteurs puissants de maintien de la domination ; ainsi le terme de « dépendant » sur-utilisé sert à expliquer que les âgés vulnérables ne peuvent être des citoyens, dépendants qu'ils sont de leur famille ou des professionnels.

Le terme d'autonomie n'est utilisé que pour évoquer la perte ; grave erreur, chacun pouvant rester autonome même si l'autonomie des uns n'est pas l'autonomie des autres ;

Si l'autonomie des uns vaut moins que l'autonomie des autres, leur vie vaut moins que celle des autres ; c'est cela la discrimination.

- **Mais l'âgisme est aussi délétère pour ceux qui se croient « encore jeunes »**

A quel âge est-on vieux ? A l'âge moyen ? 42 ans. A l'âge médian : 43 ans !

A trop dévaloriser les vieux et la vieillesse, c'est sa propre évolution que l'on méprise et que l'on dévalorise ; qui méprise le vieux ne s'aime pas lui-même quand il vieillit

En honorant les vieux, (tout en honorant les jeunes), on honore l'avenir de la société et l'avenir de chacun d'entre nous.

Ainsi l'on peut avoir un avenir meilleur et se sentir mieux dans le présent, quand on respecte plus son futur de vieux.

C'est là une des voies du bonheur.

- **Quelles solutions ?**

Avant tout, refuser toute séparation entre jeunes et vieux comme entre toutes les catégories. C'est reconnaître l'autre comme son semblable,

# ABCD

---

comme un citoyen à part entière. ; c'est la Fraternité . C'est trouver des réponses communes à toutes et à tous, même si elles peuvent ou doivent être adaptées individuellement.

Au début de la crise l'AD-PA disait l'importance d'équilibrer sécurité-liberté d'une part, santé physique - santé psychique d'autre part ; un an après, ce message nous concerne tous.

Il importe de se préoccuper de la situation des plus jeunes quant à leurs études, leurs revenus, leur psychisme... mais jamais plus contre les plus vieux.

Il faut rappeler que le débat jeune contre vieux n'est pas un débat philosophique, politique ou éthique. La démocratie ce n'est pas 30 mn pour les racistes et 30 mn pour les antiracistes. L'éthique c'est respecter chacun. La discrimination n'est pas une opinion c'est une violence et une déviance. Cela doit être fortement démontré et aboli. Et c'est la raison pour laquelle les responsables politiques, majorité comme opposition, refusent un tel débat.

Il faut reconnaître la citoyenneté et la parole des plus anciens parmi nous, même ceux qui sont les plus discriminés donc les plus âgés et les plus fragiles.

L'AD-PA s'y attelle à travers la démarche « Citoyennage » qui favorise leur expression et vient de se transformer en Association Nationale représentant les personnes âgées aidées à domicile ou en établissement. La liberté de choix et de consentement doit être reconnue à chacun et il importe de respecter son choix, comme le droit au risque pour les plus jeunes comme pour les plus vieux, dès lors que cette liberté s'insère dans la préservation de l'équilibre sanitaire pour tous.

Il importe, dans une démarche républicaine, de donner aux aînés vulnérables les moyens de vivre et de sauvegarder toute leur intégrité que ce soit à domicile ou dans les établissements. Concrètement cela demande de passer plus de temps auprès d'eux. D'où l'importance de recruter de nombreux professionnels générant ainsi des milliers d'emplois ; aider les plus vieux c'est aussi donner un emploi aux plus jeunes.

# ABCD

---

Il faut aussi revaloriser les conditions de travail et de salaires des professionnels particulièrement à domicile oubliés du Ségur.

Il faut aussi travailler sur la peur de chacun face à la mort et au vieillissement en s'appuyant sur toute l'histoire de la pensée humaine qu'elle soit spirituelle, philosophique ou psychologique et considérer que l'on fait des projets à tout âge ; ils sont indispensables à 80-90 ans comme à 20-30 ans : la vie est une expérience à vivre jusqu'au bout. Il faut faire en sorte que la mort ne soit plus « taboue » mais comme un phénomène naturel auquel se préparer en se la réappropriant.

Enfin il faut prendre conscience et refuser tout langage et vocabulaire âgiste dévalorisant ou rabaissant.

Et très prochainement pour toutes les personnes vaccinées il faudra lever les mesures coercitives en établissement et à domicile.

----

Au cours de nos vies nous faisons l'expérience d'un corps qui change et de capacités physiques qui diminuent. Mais l'esprit et le cœur peuvent ne jamais cesser de croître et de s'enrichir.

On apprend tellement de son vieillissement que l'on peut vraiment penser que l'on peut être VIEUX et MIEUX dans une société respectant chaque citoyen et chaque période de nos vies et ainsi transmettre aux plus jeunes un message fort et rassurant sur leur futur vieillissement.

P. CHAMPVERT

Président AD-PA

(Association des Directeurs au service des Personnes Agées)

Directeur d'établissements et Services à domicile (94)

# ACTUALITÉS

---

## **Le nouveau plus haut restaurant du monde culmine à 556 mètres au-dessus du sol**

Situé à 556,36 mètres au-dessus du sol, le restaurant Heavenly Jin de Shanghai ( Chine) est devenu l'établissement le plus haut du monde. Il détrône l'At.Mosphere, situé au 122e étage de la tour Burj Khalifa, à Dubaï, qui détenait le record depuis 2011 avec 441,3 mètres. Un record actualisé par le Guinness des Records, au mois de février, révèle CNN, relayé par Geo.

Le restaurant chinois est situé au 120e étage de la tour Shanghai. Haute de 632 mètres, cette dernière est le troisième plus haut gratte-ciel du monde, et le premier de Chine.

### **Panorama sur la ville**

L'établissement peut accueillir près de 300 personnes. Il dispose de cinq salles pouvant être privatisées à la demande. Sont servis des plats de gastronomie chinoise, japonaise, mais aussi européenne, tout cela autour une cuisine ouverte qui permet aux clients d'assister à la conception de leurs plats.

Côté décoration, il y a évidemment la vue imprenable sur la ville, mais on peut également admirer une œuvre murale de 30 mètres de long. Cette dernière représente une scène de l'ancienne route de la soie.

Source : 20minutes

## MOTS FLÉCHÉS

PRENDRA POUR CIBLE	ÉTAT DE LIMA	SOTS RÉPUTÉS GROS	ENGIN DE GLISSE	LAISSAI À BONNE DISTANCE	AGILE
ASSEMBLÉE	ÉTRIQUÉES		DROGUE	PIÈCES DU JAPON	DÉGAGE UN BÉNÉFICE
		ELLE MONTE À CHEVAL			
RUSES HABILES					
C'EST NUL		CONDUISANT À BON PORT			
AUBURN				IL EST SOUVENT PANORAMIQUE	
DÉTESTÉ					
					POLICE FÉDÉRALE DES USA
ELLE TIENT BIEN SON LOGIS	ATTISE LA QUERELLE				QUI NE DONNE PAS SIGNE DE VIE
					DANS L'AIR DU TEMPS
AXES OPPOSÉS					CÉRÉALE À PAIN
CURRICULUM ABRÉGÉ					
	INTRODUIT UNE SUPPOSITION	DENT	C'EST LA FATALITÉ !	PARURES DE SAPIN DE NOËL	FIN D'UN INFINITIF
COSMOS		MUSIQUE D'ORIGINE ANGLO-SAXONNE		ALLEZ, DEHORS !	C'EST COMME LE DO
LIEN CONJUGAL				ABRI DE RAPACE	
			CUITE À FEU VIF		
			DIGNE DE CONFIANCE		
CELLE DES RUSSES EST SLAVE	ORGANE DE PLANTE				
	ANCIEN CONJOINT				
		CAUSER UN PRÉJUDICE			
QUI NE SONT PAS PENSIONNAIRES					

# PLANNING ABBAYE

---

## **Samedi 5 mars**

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

15h30 : Grand loto - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : SPECTACLE « YVAN LUBRANY »

### 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

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Dimanche 6 mars**

### **\*\*FETE DES GRANDS MERES\*\***

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

16h30 : Spectacle musical en compagnie de Nelly Dequesne - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Spectacle « NELLY DEQUESNE »

### 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 3e)

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Lundi 7 mars**

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier NTIC - Café littéraire

# PLANNING ABBAYE

---

14h00 : Sortie Faites vos courses

15h00 : Conférence « L'histoire du Moulin Rouge » par Mr Dumuis suivi de la projection de la vidéo « French Cancan » - Théâtre

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

17h00 : Bingo - Espace bar

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Préparation salade de fruit

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

17h00 : Petit Loto

## 4ème Bellay

10h30 : Motricité jeux de ballons

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Emission 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)

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mardi 8 mars**

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

15h00 : Atelier pâtisserie 1mardi / 2

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

10h30 : Atelier Théâtre - Salle castel

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

17h00 : Revue de Presse

# PLANNING ABBAYE

---

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mercredi 9 mars**

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier poterie groupe 2 - Café littéraire

15h00 : Jeux de table - Espace bar

15h30 : Atelier Parole de chien - Salle Jumeaux et plus

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 : Atelier Cuisine

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

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

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Jeudi 10 mars**

11h10 : Jeu de marche et équilibre groupe 2 - Salle Bien-être

13h00 : Sortie Réunion Citoyennage

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

17h00 : Baccalauréat

### 4ème Bellay

10h30 : Chant

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme



# PLANNING ABBAYE

---

15h00 : Atelier pâtisserie 1 jeudi / 2

15h30 : Petit Bac

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Unité PHV :**

10h30 : Travaux Manuels 3e et Cultura

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

14h30 : Accompagnement temps individuel

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

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Vendredi 11 mars**

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

14h30 : Atelier d'écriture avec Emeline - Salon du Parc

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

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

15h45 : Gym douce

## **4ème Bellay**

10h30 : Ecoute 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

16h30 : Atelier tricot

20h00 : Raconte-moi une Histoire

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 5 Mars**

- 11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc
- 14h30 : Concert « Laurent Gerra à l'Olympia » - Salle du parc
- 17h00 : La grande roue - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 11h00 : Activité à la carte
- 15h00 : Récital de chanson française
- 17h00 : La grande roue - RDC

## **Dimanche 6 Mars**

- 11h00 : Revue de presse - Salle du parc
- 15h00 : Jeux de table - Cafétéria
- 15h00 : Club évasion - Cafétéria
- 16h30 : Gouter en chansons spéciale fêtes des grands-mères sur le thème des années folles et guinguette - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 11h00 : Activité à la carte
- 15h00 : Couture
- 16h30 : Gouter en chansons spéciale fêtes des grands-mères sur le thème des années folles et guinguette - RDC

## **Lundi 7 Mars**

- 11h00 : Bonjour chez vous sur RDV
- 11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du parc
- 15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria
- 15h00 : Assemblée de prière - Salle du parc
- 16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria
- 16h30 : Ambiance musicale - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 10h15 : Entraînement de Boxe
- 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 8 Mars**

- 11h00 : A vos plumes - Salle du parc

# PLANNING BDM

---

11h00 : Atelier informatique sur RDV  
14h30 : Atelier peinture - Salle du parc  
15h00 : Conference de Michel « L'Irlande » - Cafétéria  
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

## Animation 3ème étage

10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage  
10h45 : Atelier beauté  
14h00 : Sortie spectacle au foyer de Bonneuil

## Activités club

10h45 : Rencontre autour d'un thème  
14h00 : Sortie spectacle au foyer de Bonneuil

## **Mercredi 9 Mars**

11h00 : Tai-chi - Salle du parc  
15h00 : Conseil des Résidents - Cafétéria  
17h30 : Chorale - Salle du parc

## Animation 3ème étage

10h45 : Jardinage  
11h00 : Atelier théâtre

## **Jeudi 10 Mars**

11h00 : Documentaire «Voyages en terres du Nord » - Salle du parc  
13h30 : Sortie réunion citoyennage, choix du thème 2022  
15h00 : Atelier de mémoire - Cafétéria  
17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

## **Vendredi 11 Mars**

10h30 : Revue de presse - Salon 1er étage  
11h00 : L'épicerie fine - Cafétéria  
11h00 : Ecoute musicale - Salle du parc  
11h00 : Souvenir musical - Salon 1er étage  
14h00 : Sortie "mille et une orchidées" à Paris  
15h00 : Color Art - Cafétéria  
15h00 : Tir à l'arc - Salle du parc  
16h30 : Collation entre amis - Cafétéria  
17h00 : Loto - Cafétéria

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 5 Mars

10h30 : Chiens visiteurs - Bibliothèque	PHV
15h30 : Jeu de questions	Déborah
3ème étage : 11h00 : Atelier réminiscence	Déborah
17h15 : Ecoute musicale	Déborah

## Dimanche 6 Mars

### Fête des Grands-Mères

12h00 : Compositions de printemps offertes par la Résidence	
15h30 : Ciné-club « Pièce montée » avec Jacqueline Maillant - Salle d'activités	
Déborah	
17h00 : Jeux de société - Étages et RDC	
3ème étage : 11h00 : Revue de presse	AS
15h30 : Ecoute musicale avec le pasa	

## Lundi 7 Mars

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 : Temps de lecture	Tiziana
15h30 : Promenade	Déborah

## Mardi 8 Mars

### « Journée de la femme »

12h00 : Quizz sur les femmes célèbres	
10h30 : Boutique et Point Guichet	Sylviane, Françoise, Geneviève
14h30 : Tir à l'arc avec Haïthem - Salle d'activités	
15h30 : Atelier équilibre avec Haïthem - Salle d'activités	
17h00 : Mots croisés - Bibliothèque	Tiziana
3ème étage : 11h00 : Atelier créatif	Karine
15h30 : Ecoute musicale	Karine

## Mercredi 9 Mars

10h30 :- Sortie en ville	Karine
15h30 : Thé chantant avec Jean Patrick Talmond	Tiziana
17h00 : Scrabble Catherine /Billard Hollandais	Stagiaire
3ème étage : 11h00 : Sortie en ville	Karine
15h30 : Thé chantant avec Jean Patrick - RDC	

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 10 Mars**

11h00 : Gym douce avec Magali - Salle d'activités

12h00 : Repas salon "raclette" - 2ème

15h30 : Art floral groupe "bleuet" et 3ème

Tiziana

17h00 : Club lecture avec Mr Wender « Les rêveries d'un promeneur solitaire » J.J

Rousseau - Accueil de jour

Françoise

3ème étage : 11h00 : Atelier pâtisserie

Tiziana

15h30 : Contes Pasa et atelier Snozelen

## **Vendredi 11 Mars**

11h00 : Prière mariale avec Denise - Salle d'activités

15h30 : Karaoké - Salle d'activités

Tiziana

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

3ème étage : 11h00 : Prière Mariale - RDC

Déborah

15h30 : Karaoké

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 05 Mars**

- 11h00 : Revue de presse - Salon du Patio
- 15h00 : Ecoute & Découverte Musicale - PASA
- 17h00 : Jeux de Questions - Restaurant

### Activités du 1er étage

- 11h00 : Gym équilibre
- 14h30 : Atelier à la carte
- 17h00 : Loto musicale

## **Dimanche 06 Mars**

- 11h00 : Emission Religieuse - PASA
- 15h00 : Club Vidéo « Danse avec lui » - PASA
- 16h00 : Les Douceurs de Grand-Maman - Restaurant
- 16h30 : PETIT OPERA DE L'ETOILE - Restaurant

## **Lundi 07 Mars**

- 11h00 : Bulle de Savoir - Salon du Patio
- 15h00 : Lecture à haute voix - Bibliothèque
- 17h00 : La Grande Roue - Restaurant
- 17h45 : Atelier Créatif - Salon du Patio

### Activités du PASA

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

## **Mardi 08 Mars**

- 10h00-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
- 11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio
- 15h00 : ART ZEN - Salon du Patio
- 17h00 : Bingo - Restaurant

### Activité du 1er étage

- 10h30 : Boxe
- 10h45 : Médiation animal
- 14h30 : Activité à la carte
- 17h00 : La rencontre des amis

### Activités PASA

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

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Mercredi 09 Mars**

11h00 : Cristo Rédac - Salon du Patio  
15h00 : Atelier Mémoire - Salon du Patio  
16h00 : Chorale avec THIERRY - Salon du Patio  
17h00 : Jeu Rétro Cristo

### Activités du 1er étage

11h00 : Nouvelles du jour  
14h30 : Atelier Pâtisserie – Gâteaux Amandes & Pistaches  
17h00 : Lecture de fables

### Activités du PASA

10h30 : Atelier chansons et illustrations  
14h30 : Atelier bien être

## **Jeudi 10 Mars**

11h00 : Activités Manuelles - Salon du Patio  
14h30 : Jeux de Table - Restaurant  
15h00 : YOGA avec Nathalie - Salon du Patio  
17h00 : Loto - Restaurant

### Activité du 1er étage

11h00 : L'horoscope du jour  
14h30 : Jeux de table  
17h00 : Loto

### Activités PASA

10h30 : Atelier photolangage  
14h30 : Atelier tricot

## **Vendredi 11 Mars**

10h00-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC  
11h00 : Documentaire « Journée de la Femme » - PASA  
15h00 : Jeux de Lettres - Salon du Patio  
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant  
16h30 : Ambiance Musicale avec PIERRE - Restaurant

### Activité du 1er étage

11h00 : Nouvelles du jour  
14h30 : Jeux de mémoire  
17h00 : La rencontre des amis

# LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

## SOLUTIONS DES JEUX



## DROIT À L'IMAGE

L'un des objectifs de la revue hebdomadaire "ça bouge" est de relayer les événements - grands et petits - de la vie au sein des Résidences grâce aux articles et aux photos qui sont adressés à la rédaction.

Afin de respecter les souhaits de chacun en termes de droit à l'image, nous attirons votre attention sur le fait que :

- Les personnes ayant posé pour les photos sont présumées avoir donné leur accord pour leur publication.
- "ça bouge" est mis en ligne sur le site internet des Résidences Services ABCD une semaine après sa parution.

Les personnes opposées à la publication de leur(s) photo(s) sont invitées à en informer la rédaction dans un délai d'une semaine suivant la parution papier.

# 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