

ça bouge!

26  
Avril  
2019

ça bouge!

N°1404

## Atelier Pâtisserie à la Résidence de l'Abbaye



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge les Résidents de l'Abbaye se sont une nouvelle fois essayés à la pâtisserie en réalisant une charlotte aux fraises.

Mme Planchais, résidente de l'Abbaye, nous raconte la visite de l'exposition de Vasarely.

Quant aux Résidents de la Cité Verte, ils ont eu le plaisir d'aller écouter le Choeur'Estival de Limeil Brévannes.

Pour finir, les Résidents de la Cristolienne ont eu la visite de nos amis à quatre pattes pour partager un moment câlin.

La résidence a également proposé un atelier tricot pour le plus grand plaisir des passionnées.

Bonne semaine à tous.



Sophie RENAULT  
Chargée de communication

**Ça Bouge n°1404**

27 avril > 03 mai 2019

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

ATELIER PÂTISSERIE

VISITE DE L'EXPOSITION  
« VASARELY – LE PARTAGE DES  
FORMES »

VISITE DES CUISINES

WEEK-END EN CHANSONS

« LE TEMPS DES CÂLINS » ...

LA CRISTOLIENNE... À L'HEURE DU  
TRICOT!

## ANIMAUX

HAUTE-SAÔNE: UN ENFANT DE 3  
ANS SAUVÉ DE LA NOYADE PAR  
SON CHIEN

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

## Atelier Pâtisserie



"Pour la deuxième fois nous nous sommes retrouvés, avec un petit groupe de Résidents, pour découvrir l'univers de la pâtisserie.

Cette fois-ci c'est à Mme NAHON, Mme RICHARD et Mme LE PIT que revient le titre de "Chefs pâtissières". En effet elles nous ont confectionné une merveilleuse Charlotte aux fruits rouges.

L'atelier s'est déroulé dans une ambiance très conviviale et pleine de découvertes. Par exemple Mme NAHON se demandait comment était préparée la mousse aux fruits et Mme RICHARD nous a expliqué comment était fabriquée la gélatine.

Une fois la Charlotte terminée nous attendions tous de pouvoir la manger. Après une nuit de repos, nous pouvons enfin y goûter. Les Résidents étaient ravis !"

Elias, animateur

# ABBAYE



## Visite de l'Exposition « Vasarely – le partage des formes »



### **Mme Planchais, Résidente de l'Abbaye, nous raconte sa visite au Centre Pompidou :**

Le 22 mars, par une journée printanière, nous allons à Paris au Centre Georges Pompidou découvrir les œuvres de VASARELY (1906-1997). Grâce aux explications d'une excellente conférencière, nous pouvons mieux comprendre les diverses étapes des créations de cet artiste.

Originaire de Hongrie, il débute à Budapest comme graphiste aux principes modernistes.

Il arrive à Paris en 1930 où il exerce le métier de graphiste dans le secteur de la publicité.

C'est après la 2ème guerre mondiale, en 1945, qu'il décide de se consacrer entièrement à l'art abstrait.

# ABBAYE

De salle en salle nous voyons évoluer les formes : carré, cercle, triangle, losange, résultats de ses observations du réel, de ses expérimentations, de ses synthèses.

Peu à peu, il arrive à suggérer par la diversité des formes et des couleurs sur une surface plane, le volume et le mouvement soit ondulatoire ou concentrique.

Ce sera un succès international.

Il est le fondateur de l'Art Optique « OP-ART » : effet visuel produit par une forme donnée – son ambition est de créer les conditions d'une diffusion sociale de l'art des formes ; que ce soit dans la publicité, les objets usuels, l'architecture ...



# ABBAYE



Dans cette splendide exposition : « le partage des formes » notre conférencière, par ses explications détaillées, a su nous faire comprendre et admirer les œuvres de cet artiste.

Nous remercions M. Gilles, notre animateur, qui a si bien préparé et organisé cette visite, car ce n'est pas facile d'aller au Centre Georges Pompidou!

Mme PLANCHAIS Renée, Résidente de l'Abbaye

# ABBAYE

## Visite des cuisines



Vendredi 05 Avril, la résidence de l'Abbaye a organisé, à la demande des résidents, une visite des cuisines.

Ainsi ces derniers se sont équipés d'une blouse et de sur-chaussure et ont suivi M. GUERRO, responsable des cuisines.

Les résidents ont vu les chambres froides où sont stockés les produits frais et les espaces de préparation des entrées et des plats.

# ABBAYE



## Week-end en chansons



Fin mars, les résidents et plusieurs personnels ont eu le plaisir d'aller écouter le Choeur'Estival de Limeil Brévannes. Plus de 10 chorales se produisaient pour l'occasion, dont celle de Charles Schecroun avec ses 100 choristes.

Florilège de morceaux choisis interprétés par des enfants, adultes, séniors en passant du chant classique, au gospel et à la variété.

Nos cœurs ont vibré un moment dans un même concert d'émotions.

Merci pour cette belle sortie.

Mme Ricci et Françoise

# CITÉ VERTE



# CRISTOLIENNE

## « Le temps des câlins » ...



Tous ceux ici qui aiment les chiens et les chats ont une nouvelle fois pu apprécier le joyeux moment récréatif plein de ronrons et d'échanges affectifs que procurent à chaque fois leur venue.

On ne sait plus où donner de la tête tant le moment est magique. Les museaux frémissent, les mains se tendent pour des caresses, on sourit, on fait connaissance...

Un chat soudain vient spontanément se lover sur les genoux d'une personne, un chien cherche à jouer, nous regarde avec des yeux si affectueux que nous sommes tout attendris.

Oui, que de souvenirs remontent !

# CRISTOLIENNE

Des noms fusent ici et là, car certains aiment évoquer les bêtes qu'ils, ou elles, ont aimées.

Instantanément, le contact se fait, la confiance s'installe, et cela ne passe pas toujours par des mots, mais beaucoup de câlins, de regards. L'instant est paisible, et tout simplement touchant. Le temps est comme suspendu...

A l'origine de ce rapprochement, « l'homme aux 250 chats » : Carlo Oddo. A 70 ans, à Créteil, il recueille dans sa maison tous les animaux en détresse. La Fondation 30 millions d'amis le soutient dans son action avec des reportages et aussi par des aides pour la nourriture, et les soins vétérinaires.

Il a voué sa vie aux bêtes... Pour lui, « Chaque animal abandonné a été victime d'un humain »

Voilà, chut, profitons du moment...

Bien à vous, merci les intervenants, merci.

Agnès-Animation-Vie sociale



# CRISTOLLIENNE



# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE

## La Cristolienne... à l'heure du tricot!



Ca y est, le tricot, c'est parti!

Objectif cocooning garanti! Si on faisait des chaussons pour commencer!

La recette ? Seulement des aiguilles, de la laine, être bien installée. Et surtout, pour plus de convivialité, vouloir partager avec d'autres ce moment agréable en toute simplicité.

... Et c'est parti, le temps s'arrête, tellement on se laisse absorber par la tâche !

Chacune y va de son expérience, le plaisir d'évoquer ensemble les belles réalisations d'antan.

Envolés les doutes sur sa capacité, ou encore son envie de tricoter quand les mains prennent le dessus et retrouvent peu à peu les gestes d'autrefois.

# CRISTOLIENNE



Souvenez-vous, combien de pull-overs, bonnets, écharpes, ou gants avez-vous créés ? Quelle fierté ensuite de les voir porter !

Comme un retour aux sources, à plus d'authenticité, le « DIY » soit : « Do it Yourself » en anglais ou mieux encore, « le fait main » pour parler français, reprend du galon.



# CRISTOLIENNE

---

Mais, savez-vous que cette activité ludique est redevenue aujourd'hui très « tendance »?

On parle aussi de tricot-thérapie!...

Oui, en effet, bien des vertus seraient attribuées au tricot.

Alors, voici la preuve par 5 sur les bienfaits du tricot:

Car le tricot serait (très) bon pour notre corps et surtout notre esprit...

## 1) Le tricot rend heureux

« Le tricot a des bienfaits similaires à la méditation » : En cela, les deux se ressemblent : Le tricot demande de se concentrer sur un mouvement que l'on répète encore et encore, et nous offre ainsi un moment parfait de relaxation similaire au yoga.

Du coup, les personnes se sentent plus heureuses et moins stressées après avoir passé un moment à tricoter.

Mais, si tricoter seul est un bon moyen de se vider l'esprit et de déstresser, certaines personnes considèrent aussi le tricot comme un moment agréable à passer en présence d'autres tricoteurs.

## 2) Le tricot réduit le stress

On a demandé à 60 femmes faisant face à des niveaux de stress différents d'effectuer une activité manuelle liée au textile pendant plusieurs séances. Outre le tricot, elles avaient aussi le choix entre d'autres activités telles que la couture et le crochet.

À chaque séance, elles devaient décrire leur humeur dans un carnet. Leur niveau de stress était aussi calculé à l'aide de leur fréquence cardiaque. Au final, elles étaient toutes moins stressées et de meilleure humeur après s'être adonnées à ces activités !

Cela peut notamment être expliqué par le fait que le tricot demande de la concentration, ce qui nous empêche de penser à nos problèmes. Comme beaucoup d'autres activités créatives, cela permet donc de nous détendre.

# CRISTOLIENNE

---

## **3) Le tricot fait du bien au cerveau**

Le tricot aiderait à réduire la perte de mémoire de 30 à 50% chez les personnes âgées selon des recherches sérieuses dans le milieu médical.

## **4) Le tricot améliore l'estime de soi**

Comme d'autres activités manuelles et créatives, le tricot peut en effet être une grande source de fierté et d'accomplissement.

Arriver à fabriquer quelque chose de ses propres mains est toujours gratifiant, d'autant plus quand cela a demandé des heures de travail sans se laisser décourager, quitte à défaire son travail, et recommencer. Tricoter un pull demande beaucoup de concentration et d'agilité. On ne peut que se sentir fiers lorsque l'on voit le résultat final ou lorsque les gens nous demandent d'où il vient

## **5) Le tricot améliore notre agilité et retarde l'apparition de l'arthrite**

Vous le savez, quand on tricote, nos mains sont sans cesse mobilisées. On devient alors de plus en plus agiles. Mais, surtout, on fait du bien à nos articulations. En effet, en faisant constamment bouger nos doigts et nos mains, on force le fluide à circuler autour de notre cartilage, ce qui permet d'hydrater nos articulations. Résultat : cela réduit le risque d'apparition de l'arthrite.

On affirme aussi que les personnes qui souffrent déjà d'arthrite peuvent soulager la douleur en tricotant au moins une heure par jour. Si c'est votre cas, il est conseillé de tremper vos mains dans de l'eau chaude avant de vous y mettre. Cela permettra d'hydrater vos articulations et de les rendre moins rigides.

Agnès Saint-Arnoult. Animatrice

Sources : Compilations d'informations tirées de Sites Internet : « Juste bien », Marie-Claire etc...

# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE



# ANIMAUX

## Haute-Saône: Un enfant de 3 ans sauvé de la noyade par son chien



Celles et ceux qui considèrent le chien est le meilleur ami des humains vont trouver dans ce fait divers raconté par Sud Ouest de quoi confirmer leur credo. Jeudi, vers 15 heures, un enfant de 3 ans est tombé dans la rivière l'Ognon, à Melisey, en Haute-Saône. Ni une ni deux, le chien de la famille, Max, saute dans l'eau pour tenter de rattraper Matthew.

### **Félicité par les gendarmes**

Celui-ci va effectivement réussir à attraper le collier du chien, le temps que les parents sortent le bambin de l'eau. L'enfant et le chien vont bien. Matthew a tout de même été transporté à l'hôpital, au cas où.

Âgé de trois ans lui aussi, le chien, un Border Collie croisé Bouvier Bernois, a été félicité par les gendarmes.

Source : 20minutes.fr

# JEUX

SOURCE DE VIE	FAIRE DU JOLI	AGITE LA BOURSE	TRIPLE BUSE	PRATIQUER L'ORIGAMI	DÉFENSE DE VIEILLE
CHANGER D'AVIS	VOITURE RUSSE	PROCÈDE PAR DÉDUCTION	IL A COURS EN ESPAGNE	VILLE SUR LE TARN	PASSE-RAIS DU NEUF
LE BUT DE L'INVESTISSEUR					
DILIGENTE			PLANT OU PALMER, CHANTEURS		
ON S'Y RETROUVE SUR LE SABLE	FINIT TOUJOURS PREMIER	LOIN DE TOUT			
	RAFLER AU JEU				
					PROTECTRICE DES MARINS GRECS
COULÉE DE LAVE À HAWAÏ					IL EST RÉPÉTÉ QUAND ÇA VA MAL
MODÈLE RÉDUIT					
	MATHÉMATICIEN GREC				CITÉ DES EUDOIS
					UNE PARTIE DE LA SUISSE
GOUTTES DE PLUIE					
ROI MAIS BOUFFON					
		UN GRAND JEÛNE	ON PEUT CHERCHER LA PETITE	MATIÈRE À RÉFLEXION	ARTICLE DE SOUK
		LAISSES TOMBER			UNE LETTRE GRECQUE
ACTION DE JEU				DÉPAYSEMENT FORCÉ	
COUREUR				POÈTE ANTIQUE	
			TRAITÉ AVEC DES PEPINS		
			TRAIN URBAIN		
INTERDITES					
ESPÈCE D'ENFLURE					
				DÈS QU'IL A FINI DE ROULER, IL FAIT FACE	
PAS TRÈS EXPANSIVE					

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

**Samedi 27 avril**

**10h30** Atelier pâtisserie  
**15h30** Comité des sorties d'été  
**17h00** Jeu de questions  
3ème Bellay  
**11h00** Jeux de table  
**11h00** Espace Sensoriel  
**11h00** Panier du jour en cuisine  
**15h00** Atelier pâtisserie

**Dimanche 28 avril**

**15h00** Lecture de la revue «ça bouge»,  
**16h30** Spectacle Nelly Richard,  
3ème Bellay  
**11h00** Diffusion de la messe  
**15h00** Atelier « beauté et bien-être »  
**16h30** Spectacle Nelly Richard,  
4ème Bellay  
**15h00** Salle Espace sensoriel

**Lundi 29 avril**

**10h15** Atelier NTIC,  
**15h15** Conférence « Le Pérou » par  
Eric Mille,  
**17h30** Jeu mystère,  
3ème Bellay  
**11h00** Lecture de la revue « ça bouge »  
**11h00** Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing  
**15h15** Conférence « Le Pérou » par  
Eric Mille,

**Mardi 30 avril**

**10h30** Tranche de vie  
**15h00** Atelier Petites Mains  
**15h30** L'heure musicale « Concert  
Chapelle Royale de Versailles »  
**17h00** Club mémoire, M. Bouchot,  
**17h00** Jeu de questions  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier boulangerie  
**11h00** Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing  
**15h30** L'heure musicale « Concert  
Chapelle Royale de Versailles »,  
**16h30** Atelier Créatif

**Mercredi 1er Mai**

**10h30** Atelier poterie Mains vertes,  
**11h00** Club lecture  
**14h00** Club Bridge  
**15h00** Jeux de table  
**16h30** P'tit loto  
3ème Bellay  
**11h00** Panier du jour en cuisine ou En  
route pour le pressing,  
**15h00** jeu interactif  
**17h30** petit loto

**Jeudi 2 Mai**

**11h10** Jeu de marche et équilibre  
**14h30** Tir à l'arc  
**14h30** Réunion Citoyennage  
**16h00** Après midi gourmand en  
compagnie de Sébastien Charluet  
**16h00** Temps de prière  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier dessin  
**11h00** Panier du jour en cuisine ou En  
route pour le pressing  
**15h00** Après midi gourmand

**Vendredi 3 Mai**

**14h30** Atelier écriture  
**14h30 à 16h30** Bibliobus  
**15h30** Exercices corporels  
**17h00** Jeu de questions  
**17h00** Club mémoire, M. Bouchot  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier tricot  
**11h00** Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing  
**14h45** Carré musical  
**16h15** Gym Douce

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## BORDS DE MARNE

### Samedi 27 Avril

- 11h00 Jeux de motricité
- 15h00 Cocktail /Club pâtisserie
- 17h00 La grande roue
- Animation 3ème étage
- 11h00 Club vidéo
- 11h00 Les moments détente sur RDV

### Dimanche 28 Avril

- 11h00 Revue de presse
- 17h00 Grand loto
- Animation 3ème étage
- 11h00 Les moments détente sur RDV
- 15h00 Art floral si le samedi au RdV

### Lundi 29 Avril

- 11h00 Bonjour chez vous sur RDV
- 11h00 Exercices corporels
- 14h30 Espace détente sur RDV
- 15h00 Jeux de table
- 15h00 Assemblée de prière
- 16h00 Heures Savoureuses
- 16h30 Ambiance musicale
- Animation 3ème étage
- 10h15 Exercices corporels
- 10h45 Préparation de la pâte à crêpes
- 15h45 Heures savoureuses/ accordéon

### Mardi 30 Avril

- 10h30 Atelier peinture
- 14h30 Atelier peinture
- 15h00 Jeux de mémoire
- 17h00 Loto
- Animation 3ème étage
- 11h00 Atelier beauté
- 15h00 Salade de fruits
- 16h00 Collation entre amis

### Mercredi 1er Mai

- 10h00 Vente de Muguet devant la résidence
- 16h30 Spectacle « Piaf et ses hommes »
- Animation 3ème étage
- 10h30 Atelier couture
- 16h00 Collation entre amis

### Jeudi 2 Mai

- 11h00 La petite boutique
- 11h00 Documentaire
- 15h00 Atelier réminiscence
- 17h00 Jeux mystère
- Animation 3ème étage
- 11h00 Atelier a la carte
- 15h15 Nos souvenirs
- 16h00 Collation entre amis

### Vendredi 3 Mai

- 10h15 Atelier musical
- 11h00 Gym douce
- 14h30 Poterie
- 14h45 Tir à l'arc
- 17h00 Jeux de questions
- Animation 3ème étage
- 11h00 Atelier musical
- 15h00 Préparation de la soupe
- 16h00 Collation entre amis

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CITÉ VERTE

### Samedi 27 Avril

- 15h30 r.d.c Jeu de questions
- 17h00 r.d.c Jeux de table
- 18h00 r.d.c Billard Hollandais
- 11h00 3ème Remue méninges
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Ecoute musicale
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Dimanche 28 Avril

- 11h00 Messe TV au 1er
- 15h30 r.d.c LOTO
- 18h00 r.d.c Billard Hollandais
- 11h00 3ème Messe TV
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Loto plaisir
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Lundi 29 Avril

- 15h30 r.d.c Atelier créatif
- 16h00 r.d.c Salon de thé
- 17h00 r.d.c Chiffres et lettres
- 18h00 r.d.c Billets d'humeur
- 11h00 3ème En compagnie
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Atelier créatif
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Mardi 30 Avril

- 14h30 Sortie au parc du Morbras
- 10h30 r.d.c Point guichet
- 10h30 r.d.c Petite boutique
- 14h30 r.d.c Tir à l'arc
- 15h30 r.d.c Equilibre et prévention des chutes
- 17h00 r.d.c Mots croisés
- 18h00 r.d.c Billard Hollandais
- 11h00 3ème En compagnie
- 13h30 3ème Couture
- 15h30 r.d.c Clef des chants I.Simon
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Mercredi 1er Mai

#### Fête du Travail

- 11h00 « Entre nous... »
- 15h30 r.d.c Spectacle avec Nelly
- 17h00 r.d.c Jeu de questions
- 18h00 r.d.c Billard hollandais
- 10h30 3ème En compagnie
- 15h30 3ème Spectacle avec Nelly
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Jeudi 2 Mai

- 11h00 « Entre nous... »
- 15h30 r.d.c Art floral «Hortensia»
- 17h00 r.d.c Jeux de table
- 17h00 r.d.c Relaxation
- 18h00 r.d.c Jeux de lettres
- 11h00 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Contes
- 15h30 3ème Atelier créatif
- 17h15 3ème Au fil du temps

### Vendredi 3 Mai

- 10h30 r.d.c Atelier peinture
- 11h00 r.d.c Messe avec l'aumônerie
- 16h00 r.d.c Atelier modelage
- 17h00 r.d.c Panneau photos
- 18h00 r.d.c Jeux de table
- 11h00 3ème Atelier
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Jeu musical
- 17h15 3ème Au fil du temps

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CRISTOLIENNE

### Samedi 27 Avril

**15h00** Atelier pâtisserie  
**17h30** Lecture de la revue « ça bouge  
1er Etage  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Dimanche 28 Avril

**15h30** Conférence : Le Pérou proposée  
par Eric Mille  
**18h00** Atelier bien-être  
1er Etage  
**10h30** Émissions Religieuses  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Lundi 29 Avril

**15h00** Jeu de questions  
**16h30** « Temps d'échanges & de  
rencontre entre les résidents »  
**18h00** « Le tricot c'est facile »  
1er Etage  
**10h00** Atelier mémoire  
**15h00** Atelier bien-être  
**16h00** Café des amis  
**16h30** Nouvelles du jour  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mardi 30 Avril

**10h30** Sortie Zoo de Thoiry, sur  
inscription  
**15h30** Atelier Gym douce  
**16h30** Loto  
**17h30** Revue de presse  
1er Etage  
**10h00** Quizz musical  
**15h00** Lecture  
**16h00** Café des amis  
**16h30** Chanson souvenirs  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mercredi 1er Mai

**11h00** (si le temps le permet) " à vos  
baskets"  
**14h30** Jeux de table  
**16h30** Bowling d'intérieur  
**18h00** Jeu de mots  
1er Etage  
**10h00** Revue de presse  
**12h00** "à table!"  
**15h00** Atelier bien-être  
**16h00** Café des amis  
**11h30 et 18h30** "Dressons la table"

### Judi 2 Mai

**11h00** Atelier informatique  
**15h00** Jeu de questions  
**16h00** Bingo  
**17h00** (si le temps le permet) "à vos  
baskets"  
**17h30** Le tricot c'est facile  
1er Etage  
**10h00** Atelier Gym/équilibre  
**16h00** Café des amis  
**16h30** Loto  
**11h30 et 18h30** "Dressons la table"

### Vendredi 3 Mai

**14h30** Yoga groupe 1  
**15h30** Yoga groupe 2  
**16h00** Après midi gourmand en  
compagnie musicale de Mister Charles  
1er Etage  
**16h00** Après midi gourmand en  
compagnie musicale de Mister Charles  
**11h30 et 18h30** "Dressons la table"

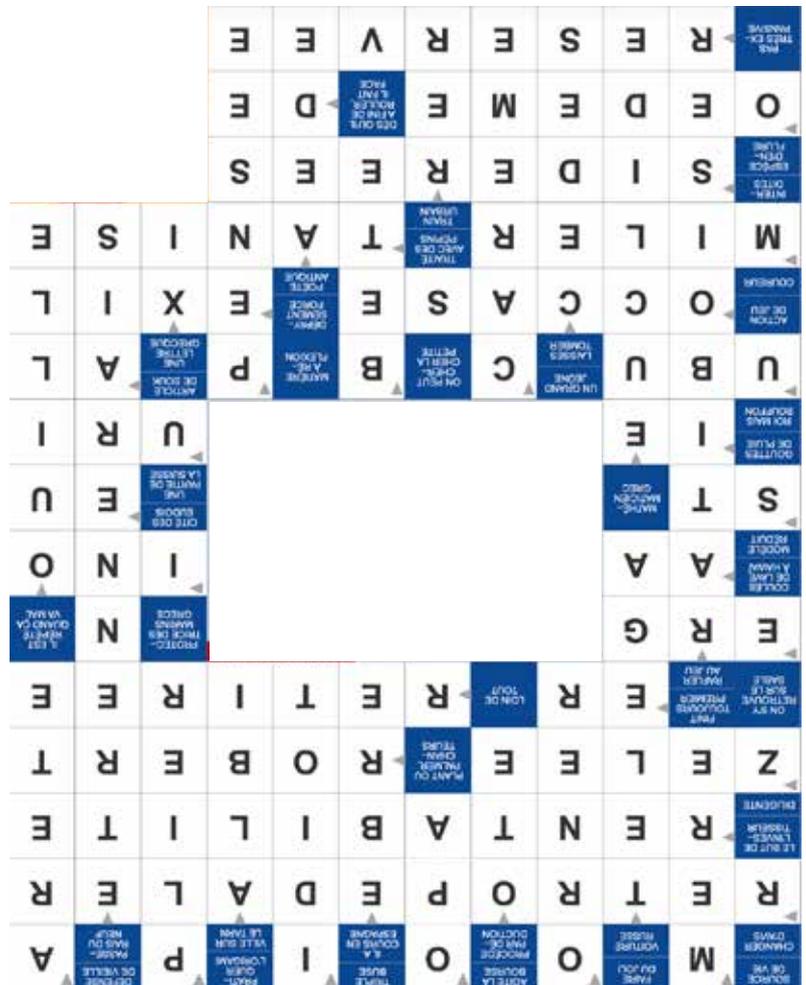
# SOLUTION JEUX

## 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  
Responsable communication  
Documentation, mise en page  
Edition

Pascal Champvert  
Sophie Renault  
Sophie Renault  
Hamida Mortaza

Et pour ce numéro : Les équipes d'animation Abbaye, Cité Verte et Cristolienne