

ça bouge!

24  
Mai  
2019

ça bouge!

N°1408

## Sortie au Parc du Morbras



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge nous vous proposons un retour en photos sur le séjours des résidents de l'unité PHV à Pen Bron.

Avec l'arrivée des beaux jours, les résidents des Bords de Marne sont partis en repérage chez Jardiland pour leur futur potager.

Les Résidents de la Cité Verte ont, quant à eux, visité le Parc du Morbras et ont pris plaisir à observer la faune et la flore.

Pour finir, les résidents de la Cristolienne se sont baladés au Lac Daumesnil.

Excellente semaine à tous.



Sophie RENAULT  
Chargée de communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

SÉJOUR DE L'UNITÉ PHV À PEN BRON

SORTIE CHEZ JARDILAND : ON PRÉPARE LE POTAGER !

ATELIERS ET DÉCOUVERTES AU PARC DU MORBRAS

BALADE AU LAC DAUMESNIL

## ANIMAUX

LES ESPÈCES ANIMALES INVENTENT UN LANGAGE POUR COMMUNIQUER ENTRE ELLES !

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

Ça Bouge n°1408

25 > 31 mai 2019

# ABBAYE

## Séjour de l'unité PHV\* à Pen Bron



Pot d'arrivée à l'Hôtel de Pen Bron

L'unité PHV s'est rendue à Pen Bron du 16 au 21 avril 2019 avec Mme Moussette Jacqueline et Mme Lefievre. Nous avons été reçu par un pot d'arrivée offert par le Directeur de l'hôtel, avant de faire la découverte des lieux.

Durant le séjour, nous avons fait un tour au marché et avons visité le port de la Turballe sous un soleil radieux.

Nous avons ensuite visité le port du Croisic puis son Océarium où nous avons eu la visite surprise de Julie Galopin. Les résidents étaient ravis de la revoir. Nous avons découvert la Baule avec sa belle plage où nous avons pu déguster des fruits de mer. Les résidents ont pu faire une grande balade et profiter du petit train en partant du casino de la Baule jusqu'au port du Pornichet.

# ABBAYE

Pendant notre séjour, nous avons aussi fait une visite guidée du musée des marais salants où nous avons découvert le fonctionnement des marais de Guérande, le travail du paludier et les matériaux utilisés pour faire ce travail. Les résidents en ont profité pour acheter des cadeaux souvenirs et des produits du terroir à la Biscuiterie et à la Terre de sel de Batz sur mer.

Avant la fin de notre séjour, nous sommes allés visiter la ville Piriac ce qui a permis à M. Ceugniez de rencontrer son frère qui y était. Notre séjour a pris fin au grand désespoir des résidents qui y seraient bien restés encore quelques jours.

Carine, Aide Médico Psychologique



Balade au marché de la Turballe

# ABBAYE



Port de la Turballe



Dégustation de fruits de mer

# ABBAYE



Balade sur le bord de la plage de la Baule



Visite de l'Océarium du Croisic

# ABBAYE



Atelier sur le métier du Paludier



Balade en petit train

# BORDS DE MARNE

## Sortie chez Jardiland On prépare le potager !



Avant l'arrivée des beaux jours, nous sommes parties en repérage chez Jardiland.

Préparer le potager demande du temps. Il faut le penser et l'organiser. Le choix des plants et aussi important que le contenant. Alors, on regarde, on cherche...on se balade entre les rayons et on passe devant celui de l'animalerie et là .....c 'est un vrai moment de bonheur ! On s'y attarde pour admirer les oiseaux, s'apaiser devant les aquariums aux poissons multicolores, on frissonne à la vue des reptiles et on se prend à rêver devant les poulaillers. Et si on achetait des poules ? Ah oui...mais faut les entretenir, c'est du travail.... Oui mais nous pourrions avoir des œufs frais !! Mais qui va les entretenir ? Ca c'est la vraie question !!

# BORDS DE MARNE

Bon allez...restons concentrées, ne nous perdons pas à rêver, nous sommes venues pour trouver du matériel et des plantes pour notre potager. Combien coûte les plantes ? Sont-elles adaptées à l'orientation de notre potager ? Quand faut-il les planter ?

Autant de questions qui restent à travailler....

Nous avons listé les types de plantes et les prix en attendant de faire notre choix.

Histoire à suivre....

Elisabeth et Sylvie, animatrices du Club



# BORDS DE MARNE



# BORDS DE MARNE



# CITÉ VERTE

## Du bout des lèvres



L'ensemble vocal polyphonique Emprise Directe rassemble des amateurs de la chanson francophone autour d'une équipe artistique professionnelle. Il interprète avec enthousiasme et émotion des chansons issues d'univers artistiques variés d'auteurs-compositeurs de la scène française d'hier et d'aujourd'hui.

Qu'ils soient célèbres ou peu connus, c'est la qualité de leur écriture musicale et de leurs textes qui détermine le choix du répertoire d'Emprise Directe. Les chansons sont chantées, animées et jouées. Ainsi, chaque spectacle est mis en scène autour d'un thème qui chaque fois raconte une nouvelle histoire...

Dans le cadre des rencontres du Groupe d'Études et de Recherches du Syndrome d'Ehlers-Danlos (GERSED), venez assister à la représentation de l'ensemble polyphonique Emprise Directe de son spectacle "Du bout des lèvres" au profit du GERSED, de CAPSED et Vivre avec le SED.

**Samedi 8 juin à 17h30 à Melun**

Vous aurez le plaisir de retrouver parmi les choristes Charles Schecroune, responsable restauration de la Cité Verte.

NB: ce spectacle n'est pas une animation proposée par le groupe ABCD. Les personnes intéressées devront s'y rendre par leur propre moyen.

# CITÉ VERTE

## Ateliers et découvertes au Parc du Morbras



Lors d'une belle journée ensoleillée, nous sommes partis à la chasse aux insectes ...

Notre guide, Anne munie d'un filet à papillons a capturé une libellule et un papillon Aurore aux ailes orangés. Après les avoir observés , nous les relâchons.

Nous continuons d'admirer la beauté de la nature au son des coassements d'amour des grenouilles : un chêne centenaire, un saule tortueux avec de jolies branches spiralées (il y en a dans la résidence , seriez vous les retrouver?)

# CITÉ VERTE

Anne nous présente différents nids d'insectes, notamment une ruche avec ses cavités hexagonales en cire d'abeille.

Saviez vous que les premiers papiers se sont inspirés des nids d'insectes?

Et pour clôturer cette belle journée, nous dégustons du miel artisanal de Créteil.

Delphine, animatrice



# CITÉ VERTE



# CITÉ VERTE



# CRISTOLIENNE

## Balade au Lac DAUMESNIL



Le tour du lac Daumesnil est une promenade toujours agréable à faire, et pour certains synonyme de ballades effectuées en famille ou jamais faite alors qu'ils avaient habité à côté ! Le temps était plus qu'incertain ce jour-là, une petite pluie fine nous a juste accompagnée en toute fin de parcours. Une fois rentrés, c'était le déluge ! Nous l'avions échappé belle !

Dans le Bois de Vincennes, le lac Daumesnil est territorialement rattaché au 12ème arrondissement de Paris, quartier du Bel-Air. Étendu sur une douzaine hectares, il mesure environ 800 mètres de long sur 250 de large et possède deux îles, celle de Bercy et de Reuilly. Surtout ne pas manquer les deux îles afin que la ballade soit complète.

# CRISTOLIENNE

Une grotte et une cascade artificielles ainsi qu'une rotonde romantique de l'architecte Gabriel Davioud signe le lieu. Des promenades en barque sur le lac sont possibles mais par beau temps. Endroit magnifique pour la promenade, le repos...où l'on croise également des oiseaux en pagaille :

Poules d'eau, Bernaches, oies blanches, corbeaux, paons, cygnes, canards de barbarie, portées de canetons s'ébattant sur le lac .. Beaucoup de bancs pour faire des pauses...

Le merveilleux spectacle d'un paon blanc faisant la roue devant nous a beaucoup ému par sa beauté majestueuse.

En résumé : Un bel endroit où l'on respire...

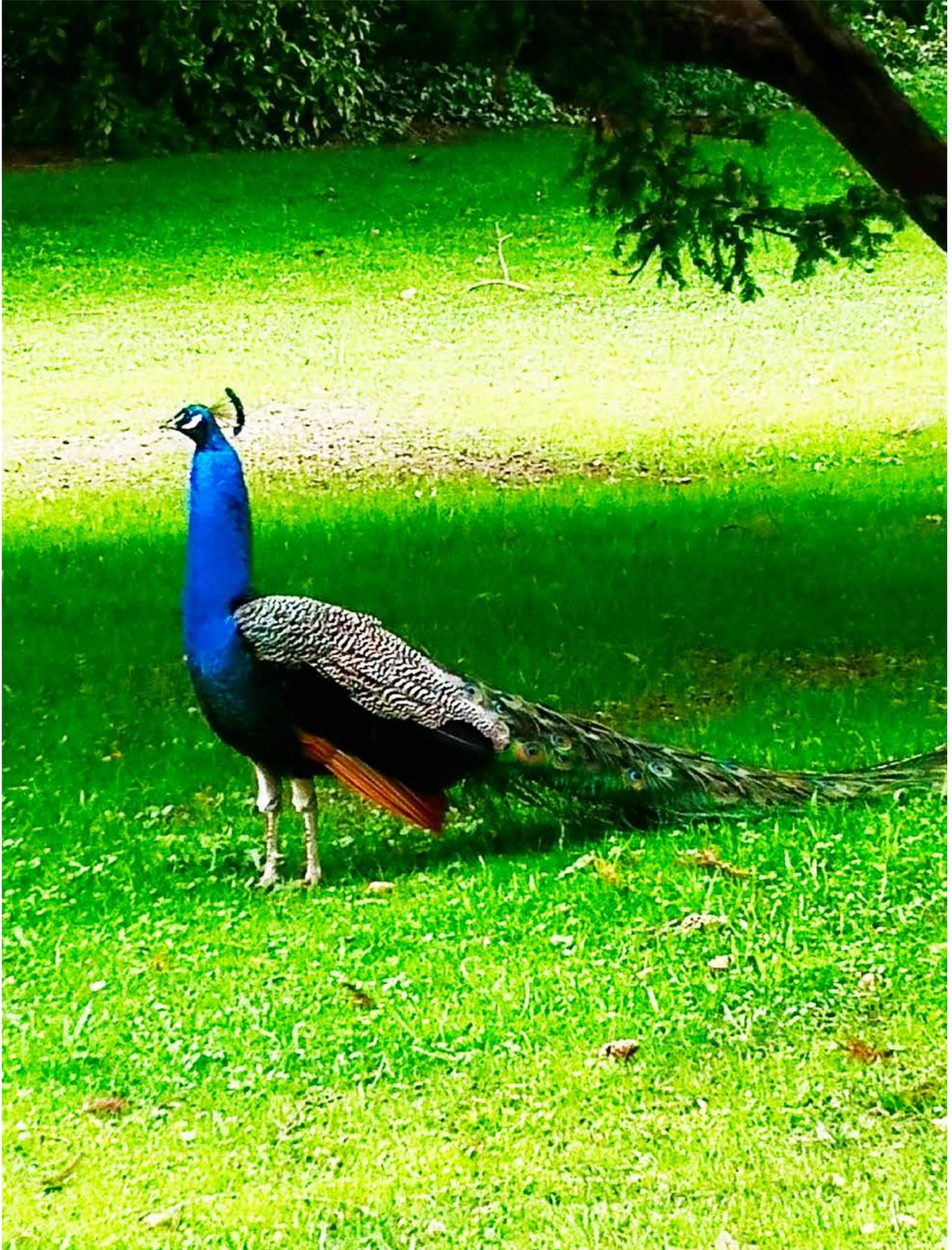
Agnès Animation-Vie Sociale



# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE



# ANIMAUX

## Les espèces animales inventent un langage pour communiquer entre elles !



Les espèces animales peuvent-elles communiquer entre elles ? Absolument, et elles sont même capables d'inventer pour cela un langage. Ainsi, les chats grognent, feulent, hurlent entre eux, mais n'utilisent les miaulements que pour communiquer avec d'autres espèces —les humains ou les chiens par exemple.

Certains animaux, tel le drongo à raquettes (*Dicrurus paradiseus*), un oiseau d'Asie, apprennent à identifier et à imiter le cri d'alarme utilisé par d'autres espèces quand un prédateur s'approche. Le but du drongo: faire fuir ces oiseaux pour voler leur nourriture. Et quand cette tactique ne fonctionne plus, il imite directement le cri des prédateurs. Il est capable de reproduire les sons de 51 espèces d'animaux, comme le faucon, la mangouste ou le chacal.

Source : ça m'intéresse

# JEUX

|                              |                          |                                    |                      |                          |                                      |
|------------------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| AMATEUR DE LENTILLES         | DOSE DE LAIT             | ELLE ENFLAMME DES FEUILLES         | MINCE ET LÉGÈRE      | VILLE DU TARN            | PASSAGE DANS LES ALPES               |
| NÉCESSAIRES                  | MESURE D'ANGLE           | NÉGATION                           | PRÉNOM DE STRAVINSKI | ESPRIT DE FAMILLE À ROME | SIMPLE                               |
| ACCÉSSIBLE                   |                          |                                    |                      |                          |                                      |
| FORMATION AÉRIENNE           |                          |                                    |                      |                          |                                      |
|                              |                          | FRÈRE RELIGIEUX                    |                      |                          |                                      |
| LIGUE DE CHAMPIONS DU BALLON | ADORÉE                   |                                    |                      |                          | S'EMPLOIE QUAND ON EST PROPRIÉTAIRE  |
|                              | AUTEUR DES FLEURS DU MAL |                                    |                      |                          | À CET ENDROIT                        |
|                              |                          |                                    |                      |                          | D'UNE BERGE À L'AUTRE                |
| PRÉCÈDE LIBITUM OU PATRES    |                          |                                    |                      |                          |                                      |
| CERTES                       |                          |                                    |                      |                          | MAL RÉCOM-PENSÉS                     |
|                              |                          |                                    |                      |                          | TRAVAUX SCOLAIRES                    |
|                              |                          |                                    |                      |                          | FORTE, EN GRAVURE                    |
| CONFIRME UN OUI              |                          |                                    |                      |                          |                                      |
| BIEN MAL FORMULÉ             |                          |                                    |                      |                          |                                      |
|                              |                          | MÉMOIRE VOLATILE                   | PIÈCE DE FOUR-RURE   | LETTRES DE L'ALLE-MAGNE  | TOUT À FAIT TEN-DANCE                |
|                              |                          | FILET LUMINEUX                     | FLIC OU VOYOU        | ASSOCIÉ                  | C'EST DE L'ARGENT                    |
| CHOCES EN SÉRIE              | SOURCE DU REGGAE         |                                    |                      |                          |                                      |
|                              | DEVISE D'OMAN            |                                    |                      |                          |                                      |
|                              |                          |                                    |                      |                          |                                      |
| CHIFFRES ROMAINS             |                          |                                    | RIVIÈRE              |                          | IL PEUT TIRER DES LARMES À LA GEISHA |
| HAUT PARLEUR                 |                          |                                    | UNE BANDE À LA RADIO |                          |                                      |
|                              |                          | CE QUI NOUS ARRÊTE ET NOUS RETIENT |                      |                          |                                      |
| USÉ POUR CAUSE DE FROTTEMENT |                          |                                    |                      | CARDI-NAUX OPPOSÉS       |                                      |

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

### Samedi 25 Mai

**16h30** Spectacle Les Triplettes,  
**19h15** Sortie Théâtre de Saint-Maur  
3ème Bellay

**11h00** Jeux de table  
**11h00** Espace Sensoriel  
**11h00** Panier du jour en cuisine  
**16h30** Spectacle Les Triplettes,

### Dimanche 26 Mai

**\*\* FÊTE DES MERES\*\***

**15h00** Lecture de la revue «ça bouge»,  
**16h30** Spectacle Nelly Dequesne,  
3ème Bellay

**11h00** Diffusion de la messe  
**15h00** Atelier « beauté et bien-être »  
**16h30** Spectacle Nelly Dequesne,  
4ème Bellay  
**15h00** Salle Espace sensoriel

### Lundi 27 Mai

**10h15** Atelier NTIC,  
**15h15** Vidéo documentaire « Egypte  
les secrets des pharaons »  
**17h15** Chorale, T.Ganchou,  
**17h30** Jeu mystère  
3ème Bellay  
**11h00** Lecture de la revue «ça bouge»  
**11h00** Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing  
**15h15** Vidéo documentaire « Egypte  
les secrets des pharaons »

### Mardi 28 Mai

**10h30** Répétitions Atelier  
intergénérationnel « Nos attentes »  
**15h15** Spectacle intergénérationnel  
« Nos attentes »,  
**17h00** Club mémoire, M. Bouchot,  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier boulangerie  
**11h00** Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing  
**15h15** Spectacle intergénérationnel  
« Nos attentes »,  
**16h30** Atelier tricot

### 4ème Bellay

**15h00** Salle Espace sensoriel

### Mercredi 29 Mai

**10h30** Atelier poterie Groupe 2

**11h00** Club lecture,  
**14h00** Club Bridge  
**15h00** Jeux de table  
**16h30** P'tit loto  
**17h30** QI Gong

### 3ème Bellay

**11h00** Panier du jour en cuisine ou En  
route pour le pressing  
**15h00** « avec la Voie » en compagnie de  
Cathy  
**17h30** Chorale avec E.Solunter  
4ème Bellay  
**16h00** « avec la Voie » en compagnie de  
Cathy

### Jeudi 30 Mai

**14h30** Tir à l'arc  
**16h00** Après midi gourmand des Los  
Guachos Mamberos  
**16h00** Temps de prière de l'Ascension,  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier dessin  
**11h00** Panier du jour en cuisine ou En  
route pour le pressing  
**15h00** Après-midi gourmand

### Vendredi 31 Mai

**10h30** Atelier peinture  
**14h00** Atelier peinture  
**14h30** Atelier écriture  
**14h30 à 16h30** Bibliobus  
**15h30** Exercices corporels  
**15h30** Atelier peinture  
**16h45** Revue de presse  
**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 25 Mai

- 11h00 Jeux de motricité
- 12h00 Repas rencontre
- 15h00 Cocktail /Club pâtisserie
- 17h00 La grande roue
- Animation 3ème étage
- 11h00 Club vidéo
- 11h00 Les moments détente sur RDV

### Dimanche 26 Mai

- 12h00 Repas fêtes des mères avec ambiance musicale Clara Marchina au chant et Adrien Ribat à la guitare
- 14h30 Sortie : Comédie musical « chorus line » Saint maur
- 17h00 Grand Bingo
- Animation 3ème étage
- 11h00 Les moments détente sur RDV

### Lundi 27 Mai

- 10h15 Espace détente sur RDV
- 11h00 Bonjour chez vous sur RDV
- 11h00 Exercices corporels
- 12h00 Repas rencontre
- 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 28 Mai

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

### Mercredi 29 Mai

- 11h00 Tai-chi
- 10h00 Préparation de la fête du Multi-accueil
- 15h00 Fêtes 20 ans du Multi-accueil  
Ambiance festive : Pêche à la lignem  
Barbe à papam Mini-ferme
- Animation 3ème étage
- 10h30 Atelier couture

### Jeudi 30 Mai

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

### Vendredi 31 Mai

- 10h15 Atelier musical
- 11h00 Gym douce
- 14h30 Poterie
- 14h45 Tir à l'arc
- 15h30 Atelier « Do, ré, mi »
- 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 25 Mai

**15h30** r.d.c Grand art floral  
**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 26 Mai

Joyeuse Fête des Mères  
**11h00** Messe TV au 1er  
**15h30** r.d.c Spectacle de chansons d'amour avec Pascal  
**18h00** r.d.c Billard Hollandais Phv  
**11h00** 3ème Messe TV  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Spectacle de chansons d'amour avec Pascal au RDC  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### Lundi 27 Mai

**11h00** r.d.c Gym douce  
**15h30** r.d.c Chorale SLA  
**16h00** r.d.c Salon de thé  
**17h00** r.d.c Chiffres et lettres  
**18h00** r.d.c Edito de la cité verte  
**11h00** 3ème En compagnie  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Chorale SLA  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### Mardi 28 Mai

**10h30** r.d.c Point guichet  
**10h30** r.d.c Petite boutique  
**10h30** r.d.c Atelier création d'une fresque de la magie avec le RAM  
**14h30** r.d.c Tir à l'arc  
**14h45** 2ème Club lecture  
**15h30** r.d.c Atelier équilibre  
**17h00** r.d.c Mots croisés  
**18h00** r.d.c Billard Hollandai

**11h00** 3ème En compagnie d'Elise  
**13h30** 3ème Couture  
**15h30** r.d.c Clef des chants I.Simon  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### Mercredi 29 Mai

**11h00** Sortie en ville  
**11h00** « Entre nous... »  
**15h30** r.d.c Thé dansant avec JP Talmond  
**17h00** r.d.c Jeu de questions  
**18h00** r.d.c Billard hollandais  
**10h30** 3ème En compagnie d'Elise  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Thé dansant avec JP Talmond  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### Jeudi 30 Mai

**11h00** « Entre nous... »  
**15h30** r.d.c Art Floral « Hortensias »  
**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 / DVD  
**15h30** 3ème Art floral Françoise  
**17h15** 3ème Au fil du temps

### Vendredi 31 Mai

**11h00** « Entre nous... »  
**15h00** r.d.c Chorales de Charles  
**17h00** r.d.c Panneau photos  
**18h30** r.d.c Jeux de société  
**11h00** 3ème Revue de presse  
**13h30** 3ème Vie quotidienne  
**15h30** 3ème Ecoute musicale  
**17h15** 3ème Au fil du temps

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CRISTOLIENNE

### Samedi 25 Mai

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

### Dimanche 26 Mai

**16h00** Spectacle fêtes des mères  
proposé par Noëlla  
1er Etage  
**10h30** Emissions Religieuses  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Lundi 27 Mai

**14h00** Sortie thé dansant à Vincennes  
**15h00** Jeu de questions  
**17h00** Atelier créatif  
1er Etage  
**10h00** Atelier mémoire  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mardi 28 Mai

Ouverture de la Boutique De **10h à 12h**  
au salon Jardin Avec Claudine & Patricia  
**15h30** Atelier Gym douce  
**16h30** Loto  
**18h00** « Le tricot c'est facile »  
1er Etage  
**10h00** Quizz musical  
**15h00** Lecture  
**16h00** Café des amis  
**16h30** Chanson souvenirs  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mercredi 29 Mai

**14h30** Sortie Visite de l'orangerie  
**15h00** Visite des enfants du centre de  
loisirs Allezard  
**16h00** Chorale  
**18h00** Apéro party  
1er Etage  
**10h00** Revue de presse  
**12h00** « à table! »  
**15h00** Atelier bien-être  
**16h00** Café des amis  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Jeudi 30 Mai

**11h00** « à vos baskets » Promenades  
si le temps le permet  
**15h00** Jeu de question  
**17h30** Juste prix  
1er Etage  
**10h00** Allons nous balader  
**15h00** Atelier pâtisserie  
**16h00** Café des amis  
**16h30** Le tricot c'est du gâteau  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Vendredi 31 Mai

**14h30** Yoga groupe 1  
**15h30** Yoga groupe 2  
**16h00** Après-midi gourmand en  
compagnie musicale de Pier Guérin  
1er Etage  
**16h00** Après-midi gourmand en  
compagnie musicale de pier guérin  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

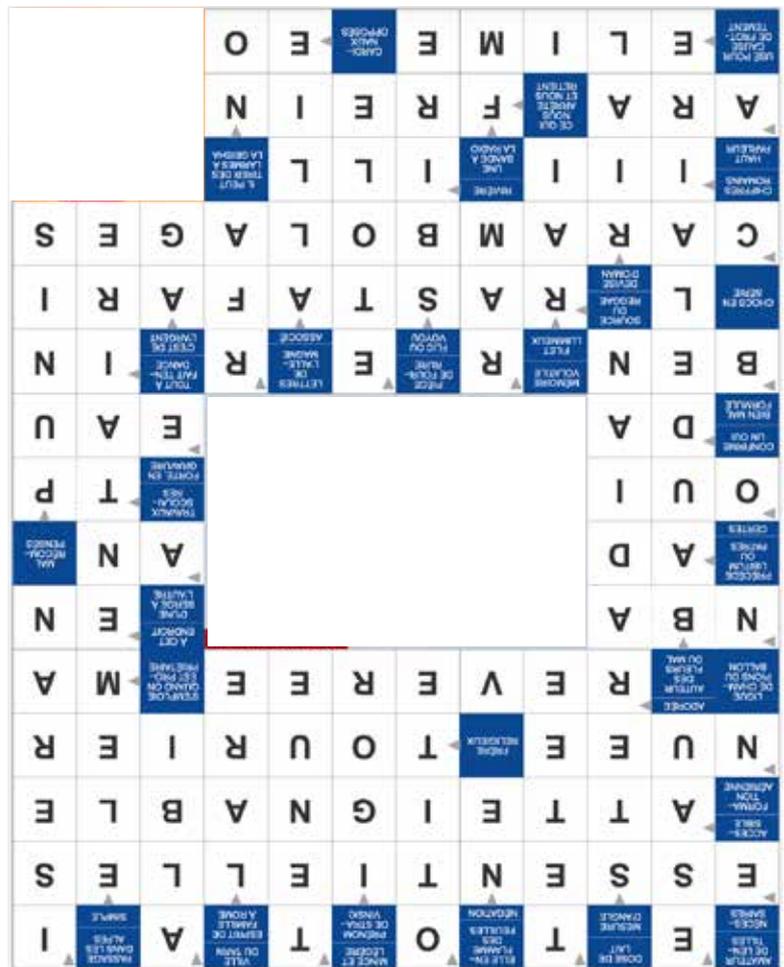
# SOLUTION JEUX

## 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, Bords-de-Marne, Cité Verte et Cristolienne