

ça bouge!

25
Juin
2019

ça bouge!

Edition Spéciale N° 1413

ALERTE CANICULE



**A. BUZYN, Ministre de la Santé, visite la
Résidence de l'Abbaye et les services à domicile**

ÉDITION SPÉCIALE !

Bonjour à tous !

En raison des fortes chaleurs annoncées cette semaine, nous vous proposons une édition spéciale canicule.

Vous retrouverez dans ce numéro tous les conseils afin de mieux vivre ces hausses de température.

A l'occasion de cet épisode caniculaire, Agnès BUZYN, Ministre des Solidarités et de la Santé, a visité lundi 24 juin la résidence de l'Abbaye ainsi que les locaux des services à domicile. Nous reviendrons sur cette venue dans la revue de la semaine prochaine.

Bonne semaine à tous



Sophie RENAULT
Chargée de communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

ALERTE CANICULE VAL DE MARNE

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

QUELQUES CONSEIL POUR L'ÉTÉ :
TEMPÉRATURE INFÉRIEURE ET
SUPÉRIEUR À 31°

CALENDRIER DES RÉSIDENCES

Ça Bouge n°1413

29 juin > 5 juillet 2019



CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE
D'ALCOOL

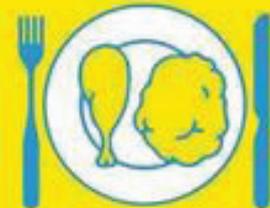


BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOILETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES

ABCD

En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



**Fatigue
inhabituelle**



**Maux de
tête**



**Fièvre >
38°C**



**Vertiges /
Nausées**



**Propos
incohérents**

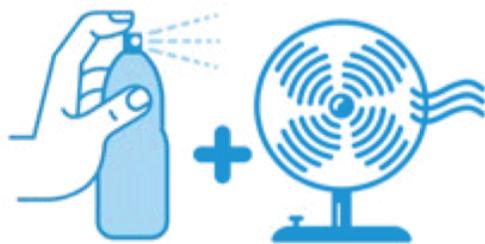
ABCD

En période de canicule,
quels sont les bons gestes?

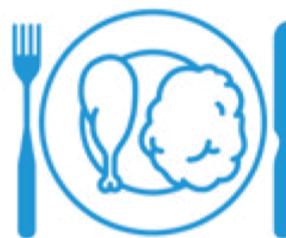


**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

ABCD



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

La canicule, c'est quoi ?

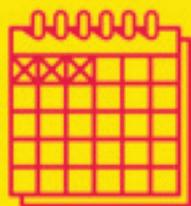
Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



La température ne descend pas, ou très peu la nuit.



Cela dure 3 jours ou plus.

Quelques conseil pour l'été : Température inférieure à 31°

- J'évite que la chaleur ne pénètre dans mon logement : je vérifie **que mes rideaux ou mes stores isolent bien des rayons du soleil**, surtout dans les pièces en plein soleil.
- Je branche mon ventilateur et **je bois régulièrement**
- Je me rafraîchis avec mon brumisateur
- Je m'habille légèrement
- Je vérifie que je possède **des vêtements légers**, amples, de couleur claire et en coton, un éventail, **un chapeau ou une casquette**.
- Je repère **les endroits frais** proches de mon logement
- Si je prends des médicaments ou si je dois suivre un régime, **je demande conseil à mon médecin** pour savoir ce que je dois faire en cas de forte chaleur. Je vérifie que je possède un thermomètre pour prendre ma température.
- **Je bois même si je n'ai pas soif**

ABCD

Quelques conseil pour l'été : Température supérieur à 31°

- **Chaque jour**, j'écoute à la radio ou je regarde à la télévision la météo et je suis **très attentif(ve)** aux conseils donnés.
- **Je vérifie avec mon médecin ou avec l'infirmière que**, malgré la chaleur, **je peux prendre les médicaments**, surtout si je ressens des **symptômes inhabituels**.
- Je mets en marche **mon ventilateur**.
- Je me rafraîchis avec un linge mouillé, un brumisateuse... **Je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, sous les bras, les avant bras, les jambes ...**
- **Je bois de l'eau** ou toute autre boisson **non alcoolisée** (thé, tisane, jus de fruits...) **même si je n'ai pas soif** et je demande tous les matins 2 à 3 bouteilles (1,5L) d'eau que je vois **par petites quantités, tout au long de la journée**. J'évite les boissons sucrées et celles avec la caféine. Je mange de préférence **des soupes et des légumes suffisamment salés**. Je mange des laitages, des fruits, des glaces...
- **En journée**, je me protège de la chaleur en **fermant mes doubles rideaux, mes fenêtres** côté soleil. **La nuit**, j'ouvre les fenêtres et **j'aère dès qu'il fait assez frais**. J'évite tout effort physique inutile.
- Si je dois **sortir**, je le fais **le matin** ou en fin d'après-midi, je marche à **l'ombre**. Je m'habille légèrement, **je mets un chapeau**. Je vais dans des lieux plus frais proches de mon logement. J'emporte une petite bouteille d'eau.

Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible, si j'ai des vertiges, si je pense avoir de la fièvre, je préviens l'équipe soignante.

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

ABBAYE

Samedi 29 juin

10h30 Atelier pâtisserie,
15h00 Lecture de la revue «ça bouge»,
16h30 Spectacle Pierre Guerin,
3ème Bellay
11h00 Jeux de table
11h00 Espace Sensoriel
11h00 Panier du jour en cuisine
16h30 Spectacle Pierre Guerin,

Dimanche 30 juin

15h00 Ciné-club « Ne le dis à personne »,
3ème Bellay
11h00 Diffusion de la messe
15h00 Atelier «beauté et bien-être»
15h00 Ciné-club « Ne le dis à personne »,
4ème Bellay
15h00 Salle Espace sensoriel

Lundi 1er juillet

16h00 Spectacle Chorale de l'Abbaye et du Chœur,
3ème Bellay
11h00 Lecture de la revue «ça bouge»
11h00 Panier du jour en cuisine / En route pour le pressing
16h00 Spectacle Chorale de l'Abbaye et du Chœur,

Mardi 2 juillet

10h30 Tranche de vie,
15h00 Atelier Petites Mains,
15h30 L'heure musicale « Le Barbier de Séville - Opéra Rossini » 2ème partie,
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 « Le Barbier de Séville - Opéra Rossini » 2ème partie,
11h00 ou 15h30 Atelier créatif
4ème Bellay
15h00 Salle Espace sensoriell

Mercredi 3 juillet

10h30 Atelier poterie Groupe 2,
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 « Mise en Voie » en compagnie de Cathy
17h30 Chorale avec E.Solunter et ou petit loto
4ème Bellay
16h00 « Mise en Voie » en compagnie de Cathy

Jeudi 4 juillet

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

Vendredi 5 juillet

10h30 Atelier peinture,
12h00 Barbecue, Terrasse
14h00 Atelier peinture,
14h30 Atelier écriture,
14h30 à 16h30 Bibliobus
15h00 Comité d'accueil des nouveaux résidents,
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 ou espace sensoriel
16h15 Gym Douce

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

BORDS DE MARNE

Samedi 29 Juin

- 10h15 Sortie marché à Sucy en Brie
- 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 30 Juin

- 11h00 O 'plaisirs fruités
- 11h00 Revue de presse
- 14h30 Jeux de table à la cafétéria
- 15h00 Club évasion
- 17h00 Juste prix
- Animation 3ème étage
- 11h00 Les moments détente sur RDV

Lundi 1er Juillet

- 11h00 Bonjour chez vous sur RDV
- 11h00 Exercices corporels
- 11h30 Un toit pour les abeilles
(Choisir l'apiculteur)
- 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 2 Juillet

- 11h00 Club lecture
- 11h00 Atelier informatique
- 15h00 Club culture
- 17h00 Loto
- Animation 3ème étage
- 11h00 Atelier beauté

Mercredi 3 Juillet

- 10h00 Espace détente sur RDV
- 11h00 Tai-chi
- 12h00 Repas rencontre
- 15h00 Création couture – crochet et atelier créatif
- 17h00 Bingo
- 17h30 Chorale
- Animation 3ème étage
- 10h30 Atelier couture
- 15h30 Do Ré Mi

Jeudi 4 Juillet

- 10h00 Sortie journée à Deauville
- 11h00 La petite boutique
- 11h00 Documentaire
- 12h00 Repas Américain
- 15h00 Atelier mémoire
- 17h00 Jeux mystère

Vendredi 5 Juillet

- 10h15 Atelier musical
- 11h00 Gym douce
- 14h45 Tir à l'arc
- 17h00 Jeux de questions
- Animation 3ème étage
- 11h00 Atelier musical

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

CITÉ VERTE

Samedi 29 Juin

- 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 Spectacle de chansons
- 17h15 3ème Au fil du temps

Dimanche 30 Juin

- 11h00 Messe TV au 1er
- 15h30 r.d.c Spectacle de chansons avec Nelly
- 18h00 r.d.c Billard Hollandais
- 11h00 3ème Messe TV
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Spectacle de chansons avec Nelly
- 17h15 3ème Au fil du temps

Lundi 1er Juillet

- 11h00 r.d.c Gym Douce
- 11h00 « Entre nous... »
- 15h30 r.d.c Atelier créatif
- 16h00 r.d.c Salon de thé
- 17h00 r.d.c Chiffres et lettres
- 18h00 r.d.c Billard hollandais
- 11h00 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30 3ème Vie quotidienne
- 15h30 3ème Atelier créatif
- 17h15 3ème Au fil du temps

Mardi 2 Juillet

- 15h45 Fête de l'été du RAM
- 10h30 r.d.c Point guichet
- 10h30 r.d.c Petite boutique
- 11h00 « Entre nous »
- 14h30 r.d.c Tir à l'arc Julie,
- 14h30 2ème Club lecture
- 15h30 r.d.c Atelier équilibre
- 18h00 r.d.c Choix des chansons pour la soirée guinguette
- 11h00 3ème En compagnie d'Elise
- 14h00 3ème Couture

- 15h30 r.d.c Clef des chants I.Simon
- 17h15 3ème Au fil du temps

Mercredi 3 Juillet

- 11h00 « Entre nous... »
- 11h00 r.d.c Qi-gong
- 15h30 r.d.c Thé dansant avec JP Talmond
- 17h00 r.d.c Jeux de table
- 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 4 Juillet

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

Vendredi 5 Juillet

- 10h30 r.d.c Atelier peinture
- 11h00 r.d.c Messe avec l'aumônerie
- 11h00 « Entre nous... »
- 15h30 r.d.c Jeu de questions
- 16h00 r.d.c Atelier modelage
- 17h00 r.d.c Panneau photos
- 18h00 r.d.c Jeux de table
- 11h00 3ème Messe avec l'aumônerie
- 13h30 3ème Vie quotidienne / DVD
- 15h30 3ème Écoute musicale
- 17h15 3ème Au fil du temps

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

CRISTOLIENNE

Samedi 29 Juin

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

Dimanche 30 Juin

Ciné-club salle PASA
15h00 « le jour se lève » durée 86 mn
17h00 « arrêt d'autobus » durée 1h30
1er Étage
10h30 Émissions Religieuses
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Lundi 1 Juillet

15h00 Jeux de Question
16h30 « Temps d'échanges & de
rencontre entre les résidents
17h30 Apéro Party
1er Étage
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Mardi 2 Juillet

Ouverture de la Boutique De 10h à 12h
Avec Claudine & Patricia
15h00 Atelier peinture avec Gildas
16h30 Loto
17h30 Le tricot c'est facile
1 Étage
10h30 Atelier peinture avec Gildas
15h00 Jeu de table
16h00 Le café des amis
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Mercredi 3 Juillet

11h00 Rdv « à vos baskets »
Promenades si le temps le permet
15h00 Activités Cirque avec les jeunes
de l'association Focolari (Association
promu par New Humanity)
1er Étage
10h30 Les nouvelles du jour
12h00 « A Table »
15h00 Activités Cirque avec les jeunes
de l'association Focolari (Association
promu par New Humanity)
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Judi 4 Juillet

11h00 « à vos baskets » Promenades
si le temps le permet
15h00 « Perles de Sagesse écrivons
notre histoire » avec les jeunes de
l'association Focolari
(Association promu par New Humanity)
1er Étage
10h00 Atelier Gym/équilibre
15h00 Activités Cirque avec les jeunes
de l'association Focolari (Association
promu par New Humanity)
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Vendredi 5 Juillet

15h00 Jeux de table avec les jeunes
de l'association Focolari (Association
promu par New Humanity)
16h00 Après-midi gourmand en
compagnie de l'association Focolari
1er Étage
11h30 et 18h30 « Dressons la table »
16h00 Après-midi gourmand en
compagnie de l'association Focolari

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
