

ça bouge !

5  
août  
2022

ça bouge !

N°1568

JOURNÉE PROVENÇALE  
À LA CITÉ VERTE



Bonjour à toutes et à tous,

Cette semaine, la Cité Verte a organisé une journée à thème Provençale. L'équipe de la vie sociale remercie Mme Garonne pour son aide et sa participation aux différents rangements.

Des Résidents et professionnels des Bords de Marne se sont retrouvés pour un pique-nique et un match de foot. Un petit-déjeuner des îles a ravi les papilles des Résidents.

A l'Abbaye, le ciné-village de Saint Maur fait des heureux. Un Résident vous partage l'un de ses poèmes.

Des Résidents de la Cristolienne participent régulièrement à des ateliers peintures. Les revues de presse sont appréciées par des Résidents.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- JOURNÉE PROVENÇALE À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- PIQUE-NIQUE ET MATCH DE FOOT
- SORTIES AU CINÉ VILLAGE POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE
- ATELIER PEINTURE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- TRAVAIL D'ÉQUIPE À LA CITÉ VERTE
- PETIT-DÉJEUNER DES ÎLES AUX BORDS DE MARNE
- POÈME « CANICULE » PAR M. LACOUT, RÉSIDENT À L'ABBAYE
- LE POINT ACTU DE LA CRISTOLIENNE

## ACTUALITÉS

- UNE ÉTUDE PROUVE QUE LE PLUS GRAND REQUIN DU MONDE N'EST PAS CARNIVORE
- JEUX : MOTS MÊLÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

# CITÉ VERTE

## JOURNÉE PROVENÇALE À LA CITÉ VERTE

Autour d'un repas préparé par Benjamin, aux saveurs du Sud-Est, nous avons célébré la Provence.

La veille, des Résidentes ont préparé des soliflores. De simples Germini rouges, jaunes, oranges et des épis de blé suffirent à ensoleiller les tables.

Le repas s'est déroulé en chansons, qui nous ont rappelé le Sud et les vacances, entre deux questions d'un quiz spécial « Provence ». Les bonnes réponses ont été récompensées par des lots gourmands et des produits bien-être.

Pour continuer cette journée, un beau documentaire culturel a été proposé.

Les journées à thème sont toujours prisées. La prochaine nous conduira vers d'autres contrées...

Tiziana, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE



# BORDS DE MARNE

## PIQUE-NIQUE ET MATCH DE FOOT

Samedi 9 Juillet nous nous sommes réunis, Résidents et professionnels, autour d'un pique-nique puis d'un match de foot.

Nous nous sommes rendus au parc Omnisport de Sucy-en-brie où nous avons profité de l'ombre des arbres pour déguster un pique-nique gourmand. Nous avons fait une bataille d'eau pendant laquelle les professionnels se sont bien défoulés !

Puis nous avons donné à manger aux cygnes et canards avec les enfants du personnel.

Et enfin nous avons joué au foot avec des supporters motivés !

*« Magnifique journée de partage , où même les responsables d'établissements étaient présents et cela, j'ai beaucoup apprécié ! »*

Mme M.

*« Bravo encore pour l'équipe gagnante »* M. G.

*« J'ai aimé jouer au pistolet à eau avec les papis et mamies »* Feiga, enfant du personnel.

*« Une belle journée où le rire était omniprésent. Pouvoir partager un moment comme cela avec les Résidents et mes enfants est très important pour moi ! »* Christal , animatrice

L'équipe a remporté avec beaucoup de difficulté 2-1, car le soleil et la chaleur étaient présents mais nous l'avons fait !

Christal, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE



# ABBAYE

## CINÉS VILLAGE AU PARC DE L'ABBAYE

La ville de Saint-Maur des Fossés, organise une nouvelle fois cet été, des séances de cinéma en plein air.

Elles prennent place au Parc de l'Abbaye, qui se trouvent juste à côté de la Résidence.

En ce mois de juillet, des Résidents ont pris plaisir à regarder les films « Mia et le lion blanc » de Gilles de Maistre et « Yesterday » de Danny Boyle.

Ces deux films aux univers totalement différents ont plu aux Résidents, qui vont renouveler l'expérience lors des prochaines séances fin août et début septembre.

Eline et Flora, équipe de la vie sociale



# ABBAYE



# LA CRISTOLIENNE

## L'ART D'ALLER TOUJOURS PLUS LOIN

Les ateliers peintures avec Gildas sont toujours un plaisir pour les participants.

Les mardis en compagnie de Gildas sont souvent des moments pleins de calme et de sérénité, à la recherche du dépassement de soi. Ces derniers temps, les Résidents peaufinent leurs créations ou démarrent une nouvelle aventure !

L'équipe de la vie sociale



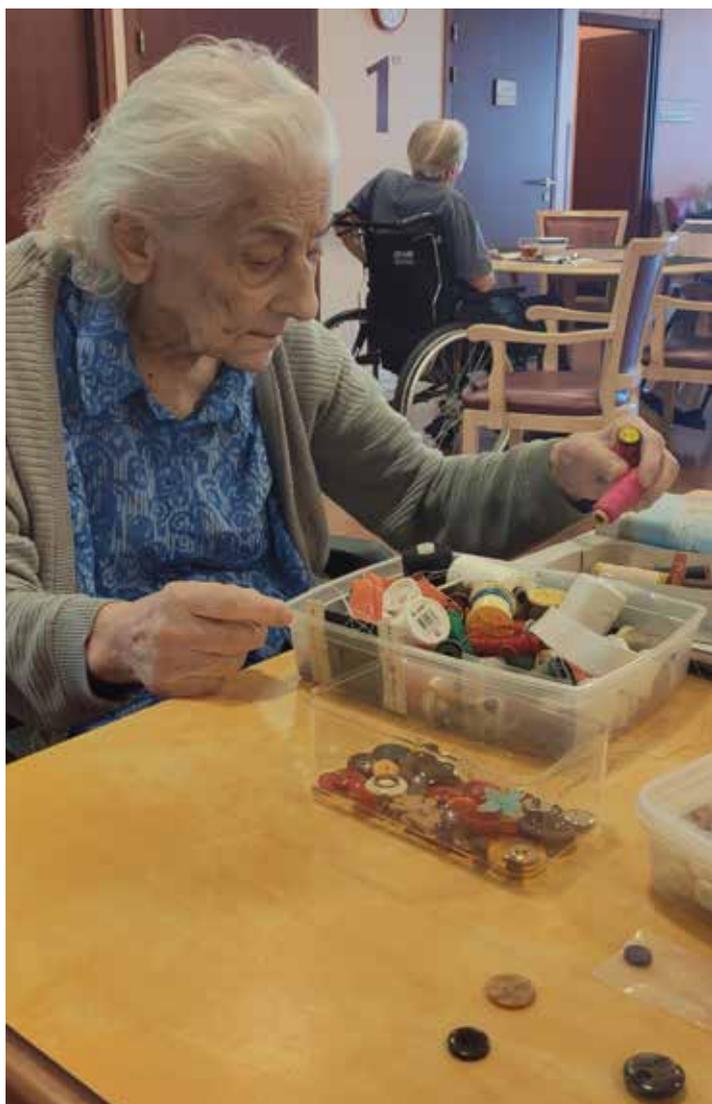
# CITÉ VERTE

## TRAVAIL D'ÉQUIPE À LA CITÉ VERTE

Je peux toujours compter sur l'aide de Mme Garonne, Résidente, pour m'aider à ranger, trier ou classer. Cette fois-ci, nous avons hérité d'un carton plein de matériels de couture.

Mme Garonne est précise, à l'image de son logement où rien ne dépasse. Nous prenons toujours plaisir à nous retrouver toutes les deux pour nos petites besognes de rangement.

Tiziana, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE

## PETIT-DÉJEUNER DES ÎLES

Mardi 12 Juillet, nous avons pris un petit-déjeuner fruité composé de melons, pastèques, cerises, kiwis, salade de fruits... accompagnés de gâteaux à la noix de coco et d'un gâteau à l'ananas-amandes fait maison.

Le tout était présenté sur un buffet coloré. Les décorations étaient festives et donnaient envie de venir déguster. Nous avons beaucoup apprécié ce moment de partage et convivialité et nous nous sommes attardés pour profiter de la musique tout en échangeant avec nos voisins.

Les Résidents, Efat, Sylvie et Seyna



# BORDS DE MARNE



# ABBAYE

---

## POÈME DE M. LACOUT

### CANICULE

Il fait chaud !!

Les poules pondent des œufs durs....

Et les raisins sont secs avant que d'être mûrs

Le soleil déchaîné prend largement ses aises

Rêvant d'un univers de cendres et de braises

Cela s'appelle canicule

Fléau qui apparaît quand la science recule !

Pierre Lacout

# LA CRISTOLIENNE

## LE POINT ACTU À LA CRISTOLIENNE

La pêche aux infos suscite l'attention des Résidents !

Les revues de presses sont souvent rythmées et accompagnées de débats et discussions parallèles. C'est un moment d'échanges intéressant et essentiel pour tout le monde. Un instant, qui l'air de rien, permet à tous de partager sa vision du monde actuelle.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE



# ACTUALITÉS

---

## **Une étude prouve que le plus grand requin du monde n'est pas carnivore**

Le requin-baleine est l'un des plus grands poissons au monde avec une taille qui peut atteindre 20 mètres de long. Il est même considéré comme l'un des héritiers du mégalodon, espèce géante de requin éteinte depuis des millénaires. Alors qu'on pensait en savoir beaucoup sur lui, une nouvelle étude affirme que les requins-baleines ne seraient pas carnivores. Publiée lundi dans la revue *Ecology* et relayée par ScienceAlerte, elle indique que ce géant des mers serait plutôt omnivore.

## **Une analyse de la peau et des excréments**

Le requin-baleine, jugé inoffensif pour l'homme, ne se nourrirait pas seulement de poissons et de crustacés mais aussi de végétaux. C'est l'analyse d'échantillons d'excréments et de peaux prélevés sur 17 animaux qui a conduit les chercheurs australiens à cette conclusion. Pattie Virtue, océanographe de l'Université de Tasmanie, a expliqué dans un communiqué que : « même si les requins-baleines se nourrissent du Krill [un crustacé, N.L.D.R], ils n'en métabolisent pas beaucoup ». (...) ces analyses « nous amènent à repenser tout ce que nous croyons savoir sur ce que mangent les requins-baleines, mais aussi ce qu'ils font en pleine mer ». En plus d'avoir découvert des végétaux dans les excréments, les chercheurs ont constaté la présence d'acides arachidoniques soit des acides gras. Une information qui prouverait que l'animal est omnivore.

## **Un résultat surprenant**

Une étude similaire menée en 2019 avait déjà évoqué le fait que les requins-baleines pouvaient se nourrir d'algues ou de plantes comme les requins marteaux. Au départ, les experts pensaient qu'ils en consommaient par erreur ou bien pour mieux digérer les crustacés qu'ils dévoraient. Mais en réalité, les végétaux ont une place importante dans leur régime alimentaire.

Source : 20minutes

# JEUX

## MOTS MÊLÉS

S Q S O R T I E S S S A G E E A  
R I U E N E R E E I P E Z L P S  
U A E A E C L E L O T I B E T R  
E I T D S L T I P B L A R A E E  
Y N N I I I B U E A S O B I R M  
A A G U S U M A E U S A Q G T A  
L M Q I L O G O C U S S G U R E  
A E V O R L L X D C X E E E E T  
B R V P E E E A O O A B O S S S

ABOIS ACCABLEES AGEE AIGUES ALIZE ANTAN  
APEROS ARABES BALAYEURS BATIS BEAGLE  
BEQUILLES BOSS EOLE EXCUSABLE GUIDE  
ISOLA LOQUE NULLE ONCTUEUX ORTIE  
PROMU QUASIMODO RELIEUSE REMANIAI  
SAGES SIGMA SPIRITE STEAMERS TABASCO  
TERTRES TREPASSES VISITEES VOLUBILIS

# PLANNING ABBAYE

---

## **Samedi 6 août**

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

15h30 : Grand jeu « Post-it » - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h30 : Jeux de table

### 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Écoute musicale

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 7 août**

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

16h00 : Grand loto "Fraîcheur, gourmand" - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Jeu de Loto

### 4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

16h00 : Goûter du dimanche

16h30 : Espace Sensoriel - RDC

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 8 août**

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier Informatique « NTIC » - Café littéraire

11h00 : Atelier physique et mémoire - Salle bien-être

# PLANNING ABBAYE

---

12h00 : Barbecue, Terrasse

15h00 : Vidéo documentaire « Le plus beau pays du Monde opus 3 » - Théâtre

17h00 : Bingo - Espace bar

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Jeu interactif

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

## 4ème Bellay

10h30 : Chant

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)

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mardi 9 août**

10h00 : Bonjour chez vous

11h00 : Atelier Happy Jardinier - Terrasse

15h00 : Atelier créatif groupe 2 - Atrium

15h00 : Atelier Petites mains, Atrium

15h30 : L'heure musicale « José Carreras concert de Pâques à la Basilique Sainte marie des anges 1ère partie » - Théâtre

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec 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

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

# PLANNING ABBAYE

---

## Unité PHV :

10h30 : Atelier Théâtre - Salle castel  
13h00 : La Balade  
13h30 : Temps de repos  
17h00 : Revue de Presse  
20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mercredi 10 août**

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  
16h45 : Loto - Espace bar  
17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing  
15h30 : Tournois de pétanque - Rez De Chaussée

### 4ème Bellay

10h30 : Manucure  
11h30 : Vie quotidienne  
14h00 : Temps calme  
14h30 : Préparation de salade de fruits  
17h00 : Jeux de questions

## Unité PHV :

10h45 : Atelier Cuisine  
13h00 : La Balade  
13h30 : Temps de repos  
15h30-17h30 : Balneo (JG-PC-PJ)  
20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Jedi 11 août**

11h10 : Jeu de marche et équilibre Groupe 2 - Salle Bien-être  
16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Laurent Attali, pianiste chanteur - Grand restaurant  
16h00 : Messe de l'Assomption - Oratoire

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing  
15h00 : Après-midi gourmand

### 4ème Bellay

10h30 : Chant  
11h30 : Vie quotidienne  
14h00 : Temps calme

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 : Après-midi gourmand 3ème Bellay

16h00 : Goûter Gourmand

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 12 août**

10h00 : Bonjour chez vous

11h00 : Qi Gong, Salle bien-être

11h45 : Sortie restaurant

15h00 : Pétanque, Terrain de pétanque

16h45 : Revue de presse - Espace Bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## **3ème Bellay**

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Carré Musical

## **4ème Bellay**

10h30 : Écoute musicale

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Préparation de gourmandises

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

## **Unité PHV :**

10h30 : Piscine Delaune-Champigny

13h00 : La Balade

13h30 : Temps de repos

16h30 : Atelier tricot

20h00 : Raconte-moi une Histoire

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 6 Aout**

- 11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc
- 14h00 : Film musical «EVITA » - Salle du parc
- 17h00 : La grande roue - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 11h00 : Activité à la carte
- 15h00 : Jeux de table
- 17h00 : La grande roue - RDC

## **Dimanche 7 Aout**

- 11h00 : Revue de presse - Salle du parc
- 15h00 : Tournois de pétanque - Jardin
- 17h00 : Grand loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

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

## **Lundi 8 Aout**

- 11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du parc
- 15h00 : Jeux géant en bois - Cafétéria
- 16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria
- 16h30 : Ambiance musicale - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 10h15 : Entraînement de Boxe
- 11h00 : Jeux cognitif
- 15h00 : Heures savoureuses / accordéon

## **Mardi 9 Aout**

- 11h00 : La mémoire en mouvement - Salle du parc
- 15h00 : Jeux de terrasse - Terrasse
- 17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3ème étage

- 10h45 : Atelier beauté
- 15h00 : Jeux de table
- 10h30 : Gym détente
- 11h00 : Revue de presse
- 11h30 : Atelier cognitif

# PLANNING BDM

---

15h00 : Jeux de table

15h00 : Atelier beauté

## **Mercredi 10 Aout**

15h00 : Atelier créatif - Cafétéria

17h00 : Baccalauréat géant - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Atelier théâtre

15h00 : Couture

## **Jeudi 11 Aout**

11h00 : Documentaire - Salle du parc

12h00 : Sortie Restaurant « la criée » à Bonneuil

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 Aout**

10h30 : Revue de presse - Salon 1er étage

11h00 : L'épicerie fine - Cafétéria

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

11h00 : Souvenir musical - Salon 1er étage

15h00 : Color Art - Cafétéria

17h00 : Loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h00 : Revue de presse

11h00 : Atelier cognitif

15h00 : Jeux de table

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 6 Août

15h30 : Ciné-club « Les grandes vacances » avec Louis de Funès - Salle d'activités  
Déborah

17h00 : Jeux de sociétés - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Écoute musicale

Mme Dubois

15h30 : Ciné-club « Les grandes vacances » avec Louis de Funès -  
Salle d'activités

Déborah

## Dimanche 7 Août

15h30 : Spécial Jeux d'été - Espace bar

Déborah

17h00 : Jeux de société - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Messe TV et apéritifs

15h30 : Chansons avec Nelly Richard

PASA

## Lundi 8 Août

15h30 : Atelier créatif - Espace bar

Françoise

1er étage : 17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

Déborah

3ème étage : 11h00 : Revue de presse en terrasse

Cindy

15h30 : Sortie au Parc Omnisport

Cindy

## Mardi 9 Août

10h30 : Boutique et Point Guichet

Françoise, Sylviane

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

15h30 : Atelier équilibre avec Haïthem - Salle. d'activités

16h30 Salon de thé avec Maryse

17h00 : Mots croisés - Bibliothèque

Françoise

3ème étage : 11h00 : Boutique et Point Guichet - RDC

15h30 : Gym douce

Cindy

## Mercredi 10 Août

15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont

17h00 : Scrabble Jeane-Marie / Billard Hollandais

Stagiaire

3ème étage : 11h00 : Sortie au marché

Cindy

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

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 11 Août**

12h00 Sortie restaurant Bords de Marne

15h30 : Atelier créatif - Terrasse

17h00 : Jeu de questions - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Panneau photos

15h30 : Pétanque

Françoise

Déborah

Cindy

Cindy

## **Vendredi 12 Août**

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

15h30 : Photo mystère « les fleurs » - Salle d'activités

Aurélie

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

3ème étage : 11h00 : Prière Mariale avec Denise - Salle d'activités

15h30 : Photo mystère - RDC

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 06 Août**

11h00 : Revue de presse - Salon Patio  
15h00 : Écoute Musicale - Restaurant  
17h00 : Jeux de Questions - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Gym équilibre  
14h30 : Jeux de table  
17h00 : Loto musicale

## **Dimanche 07 Août**

11h00 : Émissions Religieuse - PASA  
15h00 : Video Club «Le Dîner De Con» - PASA  
17h00 : Grand Bingo - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse  
14h30 : Activité à la carte  
17h00 : Souvenirs en chansons

## **Lundi 08 Août**

11h00 : Bulle de Savoir - Salon Patio  
15h00 : Créations de Christine - Restaurant  
17h00 : La Grande Roue - Restaurant

## **Mardi 09 Août**

10h00-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC  
11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio  
15h00 : Atelier Lecture - Bibliothèque  
17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités du 1er étage

10h30 : Boxe

## **Mercredi 10 Août**

11h00 : Gym Douce - Salon Patio  
11h00 : Cristo Radio - Bibliothèque  
15h00 : Atelier Mémoire - Restaurant  
17h00 : Rétro Cristo - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Nouvelles du jour

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

14h30 : Atelier Pâtisserie  
17h00 : Atelier Photolangage

## **Jeudi 11 Août**

11h00 : Activités Manuelles - Salon Patio  
15h00 : Loisirs & Détente - Restaurant  
15h00 : Yoga - Salon Patio  
17h00 : Loto - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : L'horoscope du jour  
14h30 : Documentaire  
17h00 : Loto

## **Vendredi 12 Août**

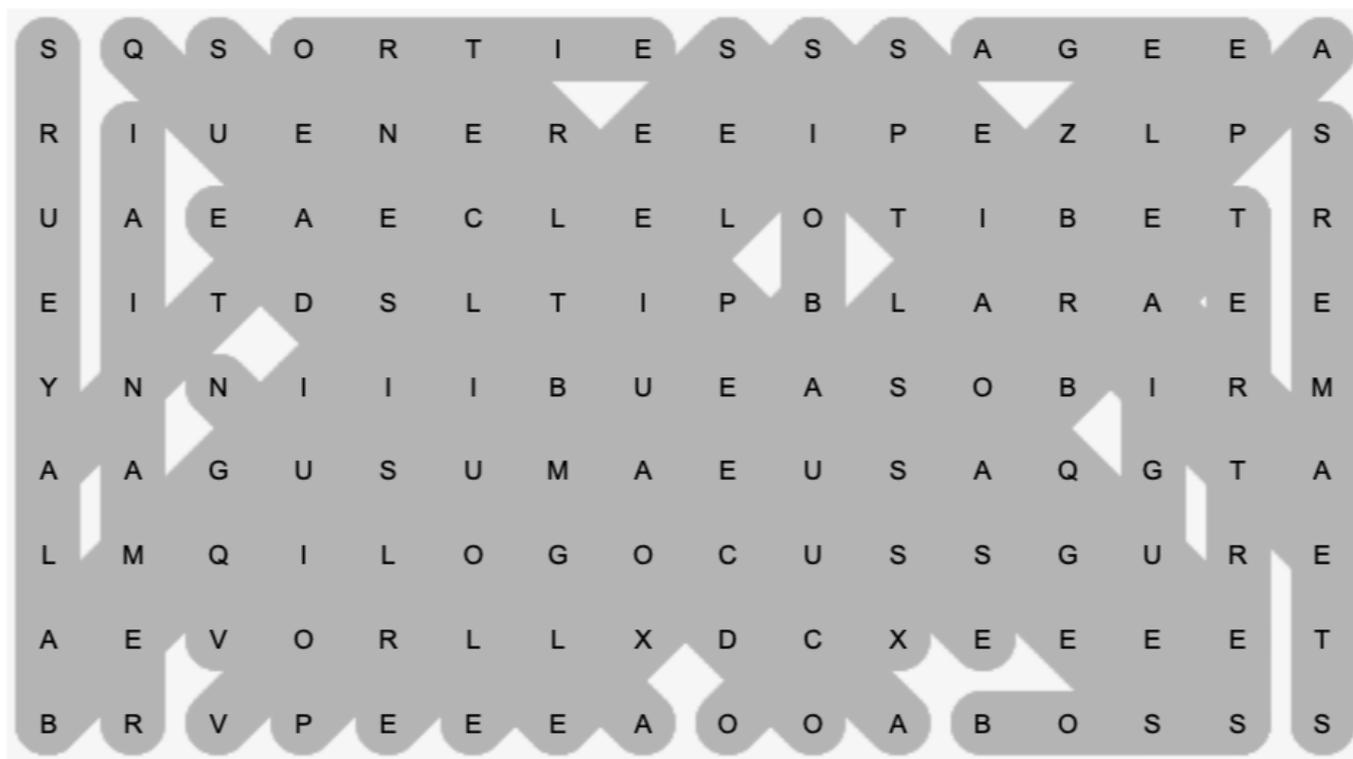
10h00-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC  
11h00 : Doc « Eléphants Du Désert » - PASA  
15h00 : Jeux de Lettres - Salon Patio  
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant  
16h30 : Ambiance Musicale avec JEAN-PATRICK - Restaurant

### Activité du 1er étage

11h00 : Nouvelles du jour  
14h30 : Jeux de Mémoire  
16h00 : Ambiance Musicale - Restaurant

# 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