

ça bouge!

27  
janvier  
2023

ça bouge!

N°1593

PREMIÈRE SÉANCE DE RÉALITÉ VIRTUELLE  
AUX BORDS DE MARNE



Bonjour à toutes et à tous,

Des Résidents des Bords de Marne ont découvert la réalité virtuelle grâce à la Croix-Rouge Française.

La Boutique de la Résidence fait peau neuve dans un nouveau lieu.

A l'Abbaye, Noël a été célébré en musique.

Des Résidents se sont affrontés pendant une partie de bowling.

Le premier étage de la Cristolienne s'est mis à l'heure canadienne le temps d'une après-midi.

Le pot de départ à la retraite de Marie Jo, aide-soignante, a eu lieu.

Une Résidente de la Cité Verte nous partage l'un de ses poèmes. Les personnels ont dégusté une galette des rois, offerte par la Direction et des chocolats, offerts par une famille.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1593**

**28/01 > 03/02/2023**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- PREMIÈRE SÉANCE DE RÉALITÉ VIRTUELLE AUX BORDS DE MARNE
- NOËL EN MUSIQUE À L'ABBAYE
- LE CANADA S'INVITE AU PREMIER ÉTAGE DE LA CRISTOLIENNE
- POÈME D'UNE RÉSIDENTE DE LA CITÉ VERTE
- LA BOUTIQUE DES BORDS DE MARNE
- GRAND JEU BOWLING À L'ABBAYE
- POT DE DÉPART À LA RETRAITE DE MARIE JO À LA CRISTOLIENNE
- GALETTE ET CHOCOLATS POUR LE PERSONNEL DE LA CITÉ VERTE
- PERMANENCE DE L'ASSOCIATION «LA ROSE DE L'ABBAYE»
- TRIBUNE DE M. PASCAL CHAMPVERT POUR L'AD-PA

## ACTUALITÉS

- LE CHIEN LE PLUS VIEUX DU MONDE EST UN CHIHUAHUA
- JEUX : ANAGRAMMES
- PLANNING ACTIVITÉS

# BORDS DE MARNE

## PREMIÈRE SÉANCE DE RÉALITÉ VIRTUELLE

En ce début d'année, des bénévoles de la Croix-Rouge Française sont venus nous faire essayer un casque de Réalité Virtuelle.

Pendant qu'un Résident testait, les autres pouvaient voir ce que la personne voyait dans le casque, sur un grand écran, ce qui a permis à tout le monde d'échanger.

Nous avons voyagé en Égypte, accompagnés de chameaux, puis tout au nord de la planète pour observer les aurores boréales et nous avons même fait un tour dans un avion de chasse !

Pleins de sensations et de belles images avec cette impression d'avoir voyagé et découvert de nouveaux lieux.

Mme A. : « C'est époustouflant, on s'y croirait ! »

Mme C. : « J'ai beaucoup aimé ma promenade avec les chameaux, j'aimerais bien les revoir. »

Mme B. : « Ah oui ! J'adore, c'est merveilleux ! »

Nous avons hâte de les voir revenir les mois prochains.

Clara, équipe de la vie sociale



# ABBAYE

## NOËL EN MUSIQUE

Ils sont venus des coteaux de Chennevières par cette douce après-midi de décembre, où le soleil lutte encore avec les frimas de l'hiver qui s'annonce. Les musiciens du Conservatoire Emile Vilain, passionnés et heureux de ce partage, emmenés par leur directeur, Jean-Christophe Vilain !

Un orchestre à cordes réuni pour interpréter des pièces baroques, de Haendel à Jean-Sébastien Bach, sans oublier les mélodies de notre enfance (« Jingle bells », « Merry Christmas » ...), un trio classique avec Joseph Haydn, le contemporain de Mozart qui s'entendait si bien avec son jeune concurrent en herbe !

Et celle belle maison qu'est l'Abbaye étant pleine de ressources, Sœur Jacqueline s'est invitée au clavier dans un concerto de Vivaldi avec Véronique Audoli. Le public était au rendez-vous grâce aux bons soins toujours efficaces de l'équipe qui les a accueilli si chaleureusement. Ce fut un moment profondément émouvant, loin du tumulte et des fastes superficiels, un vrai lien entre générations, Noël dans son essentielle humanité.

Gaëlle, équipe de la vie sociale



# CRISTOLIENNE

## LE CANADA S'INVITE AU PREMIER ÉTAGE DE LA CRISTOLIENNE

Le fils de Mme Sultan est revenu du Canada ! Il est donc arrivé avec du sirop d'érable, qu'il a offert aux Aides-Soignantes. Elles ont sauté sur l'occasion pour le partager avec les Résidents autour d'une collation. Huguette, Kadidiatou, Bintou, Elda et Franck ont fait des pancakes pour accompagner ce fameux sirop d'érable canadien. Des petits suppléments comme de la chantilly, de la confiture mais aussi des framboises, des myrtilles et des mûres fraîches étaient au rendez-vous. Un événement spontané et convivial en collaboration avec toutes les équipes.

Esteban, équipe de la vie sociale



# CRISTOLIENNE



# CITÉ VERTE

## POÈME D'UNE RÉSIDENTE

A LA RESTAURATION, À HOURIA, À LA CUISINE

Merci pour tout :  
Les bons petits plats mijotés  
Avec les fêtes  
Nous nous sommes régalés.  
Merci aux cuisiniers, aux serveurs, aux serveuses  
Qui parfois doivent avoir du mal à nous supporter  
Vu nos caractères divers et variés.  
A toutes et à tous  
Je vous souhaite une bonne année  
Bonne santé dans vos foyers

Lucienne Rose, Résidente



# BORDS DE MARNE

## LA BOUTIQUE DES BORDS DE MARNE

Tremblez Galerie Lafayette et autre BHV, la boutique des Bords de Marne a pris possession des murs de l'ancien atelier artistique afin d'offrir aux Résidents un nouvel espace d'achats permanent. La décoration n'est pas totalement finie mais nous pouvons dès à présent retrouver un large éventail de produits qui satisferont, nous en sommes sûr, le plus grand nombre. Ainsi sur les étagères vous pouvez retrouver notamment des produits de beauté et d'hygiène, des gourmandises, de la petite quincaillerie mais aussi de nouveaux produits tels que des gourdes d'eaux et verres réutilisables !

Un tout nouvel espace a été aussi créé pour la vente de vêtements ! La mode est aussi aux Bords de Marne !

Même les enfants du multi-accueil n'ont pas résisté à la curiosité de passer le pas de la porte !

Nous vous attendons nombreux pour venir découvrir et flâner autour des rayons et d'échanger avec notre équipe de choc de vendeuses (rs) composée de Christal (animatrice de la vie social) et de Résidents !

L'équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE



# ABBAYE

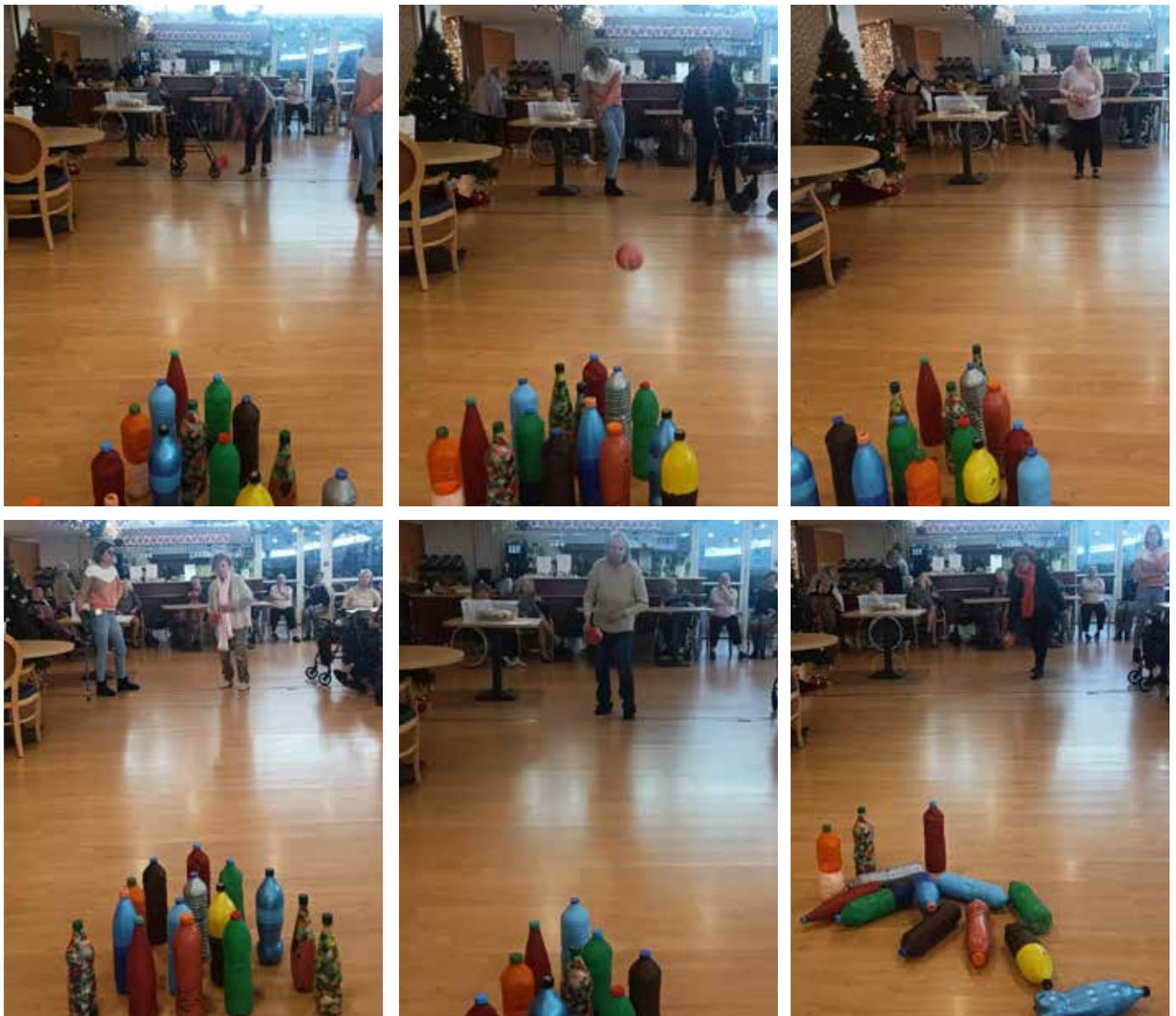
## GRAND BOWLING À L'ABBAYE

Des Résidents se sont retrouvés au grand restaurant pour une après-midi bowling. Munis de leurs boules de bowling, ils ont visé les quilles pour tenter des strikes ou encore des spares.

Les quilles, fabriquées de façon éco-responsable en recyclant des bouteilles en plastiques, sont tombées les unes après les autres.

Une belle après-midi appréciée par les Résidents et leurs familles.

L'équipe de la vie sociale



# CRISTOLIENNE

## POT DE DÉPART À LA RETRAITE DE MARIE JOSÉE DICANOT

Marie Jo, aide soignante à la Cristolienne nous quitte pour une retraite bien méritée. Elle a travaillé à la Résidence des Bords de Marne, à l'Abbaye puis ensuite à la Cristolienne, depuis son ouverture. Personnels et Résidents se sont retrouvés autour d'un apéritif après le discours de Monsieur Champvert et celui de Marie Jo qui a remercié tout le monde. Une chanson a été écrite par toutes les soignantes pour lui rendre hommage.

Puis nous lui avons offert des fleurs, des photos, son livre d'Or et une cagnotte pour aller voir ses enfants en Guadeloupe et au Canada, et pourquoi retourner en Martinique, tout pour profiter après cette belle carrière dans le groupe ABCD.

Esteban, équipe de la vie sociale



# CRISTOLIENNE





Association



La Rose de l'Abbaye

**Tiendra ses permanences**

**Les 4 au 5 Février 2023**

**De 11h00 à 14h30**

**Au point info**

**Adhérez**

**Pour contribuer à  
l'amélioration du bien-être  
dans la résidence**

# ABBAYE - INFOS

Venez célébrer

## Tou Bichvat

Le nouvel an des arbres

**Jeudi 02 février**

**À la Résidence de l'Abbaye**

**à 14h en salle du Conseil**

Dans le Judaïsme, Tou Bichvat marque le début d'une « nouvelle année » pour les arbres. Les arbres les plus précoces de la terre d'Israël émergent de leur sommeil hivernal et entament un nouveau cycle de floraison.

# INFORMATIONS

---

*Voici une tribune rédigée par Pascal Champvert, Directeur du Groupe ABCD en tant que Président de l'AD-PA (Association de Directeurs auprès des Personnes Âgées) :*

## **Partie 1**

### **POUR UNE SOCIÉTÉ QUI TRAITE ENFIN CORRECTEMENT LES PLUS ÂGÉS**

**Pascal CHAMPVERT, Président  
AD-PA**

La France a besoin d'un autre récit sur le grand âge, la longévité et le vieillissement, pour le bien-être des plus âgés mais aussi de l'ensemble des citoyens, désorientés par le refus de notre société de parler de questions aussi majeures que le temps qui passe et l'issue de la vie. Il est plus que temps de rompre avec la culture sanitaire et de passer, enfin, à une culture citoyenne. L'Homme est un être de désirs et non de besoins. À tout âge, les personnes ont des aspirations et passions qu'il convient de considérer et d'aider à assouvir.

La discrimination par l'âge est une réalité qu'il faut combattre, car elle est à l'origine de nombreux maux. La qualité d'accompagnement n'est pas au rendez-vous par manque de prise en compte des attentes des personnes âgées et parce que le temps de présence des professionnels est trop faible. Cela conduit notamment les Pouvoirs Publics à leur demander d'aller jusqu'à attacher et enfermer des citoyens, et ce dans l'indifférence générale. Les Directeurs refusent d'être les bras armés de la maltraitance systémique.

Pour en finir avec ces comportements indignes, l'AD-PA, l'Association des Directeurs au service des Personnes Âgées, appelle à financer l'augmentation d'un tiers du nombre de professionnels. Les Directeurs veulent être en mesure de proposer, dès à présent, des prestations de qualité aux personnes accompagnées et des emplois enrichissants

# INFORMATIONS

---

aux professionnels ; ce n'est plus négociable. L'association demande aussi à transformer les logements pour plus de dignité et, surtout, à financer par la solidarité nationale : les trois derniers Présidents de la République n'ayant pas fait ce choix (la cinquième branche ne dégage à ce stade aucun moyen), l'AD-PA appelle à prendre une décision de transition en sortant de la tarification administrée pour oxygéner le secteur, ce qui implique une augmentation des prix.

L'AD-PA a conscience qu'il faut beaucoup de courage pour assumer ces positions, mais les personnes âgées doivent bénéficier des mêmes droits et libertés que tous : « Il n'y a pas de citoyens en suspension », selon l'expression de Gérard Larcher, Président du Sénat.

## 1. DES PERSONNES ÂGÉES CITOYENNES...

L'AD-PA développe la notion de « respectage » en opposition à celle d'âgisme.

Dans son rapport de janvier 2015, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) indiquait « aujourd'hui, l'âgisme peut constituer une forme de discrimination encore plus universelle que le sexisme ou le racisme ». L'OMS prolongeait ce rapport d'une communication en septembre 2016 rappelant « que les attitudes négatives ou âgistes à l'égard des personnes âgées s'observent partout » dénonçant « une pratique extrêmement courante et pourtant la plupart des gens n'ont pas conscience des stéréotypes qu'ils entretiennent inconsciemment à l'égard des personnes âgées ».

Lutter contre l'âgisme, c'est accepter ce qui est vieux en nous car à tout moment de la vie chacun est traversé par cette polarité fondamentale entre le jeune et vieux, le neuf et l'ancien, la rupture et la continuité. À l'inverse, maintenir la coupure sociale et la coupure psychique est source d'anxiété pour la société et pour chacun.

Accepter l'égalité entre les « vieux » et les « jeunes », c'est accepter pleinement les vieux du dehors, c'est accepter le « vieux » du dedans, et c'est accepter le processus de vieillissement, comme toute

# INFORMATIONS

---

dynamique, avec des pertes et des gains. Car vieillir c'est diminuer sur le plan physique, mais c'est souvent grandir sur le plan psychique, en connaissance de soi, du monde et des autres comme le disent toutes les pensées humaines, spirituelles, philosophiques ou thérapeutiques. C'est sans doute cela le vrai message d'optimisme et la clé du tant recherché « bien vieillir ».

Le changement de regard sur les personnes âgées vulnérables passe donc par cette prise de conscience initiale, l'objectif étant de permettre à chaque Français d'être accepté et reconnu en tant que personne à part entière quel que soit son âge. Il s'agit du respect à tout âge que l'on peut appeler « respectage ». D'autant que le sens actuel du mot « respect », emprunté au latin

« respectus » (regard en arrière), remonte au XVI<sup>e</sup> siècle, le respect désignant alors le sentiment qui porte à traiter quelqu'un avec les égards dus avant tout à son âge.

Il importe au fond de considérer que la vieillesse est capacitaire et pas uniquement déficitaire. Il importe de montrer qu'une personne très âgée peut apporter la richesse nouvelle de sa longévité et pas uniquement apporter à la société le souvenir de sa richesse passée.

*La suite (Partie 2) paraîtra dans la prochaine revue*

# ACTUALITÉS

---

## **Le plus vieux chien du monde est un chihuahua de 23 ans**

23 ans et 7 jours : le titre du chien le plus vieux du monde a été accordé à Spike, un chihuahua qui vit avec sa famille dans l'Ohio, aux Etats-Unis. Le Guinness World Records a officialisé l'information dans un communiqué publié le 19 janvier. Il succède ainsi à une femelle fox-terrier, morte en octobre dernier à l'âge de 22 ans.

Spike a été recueilli par Rita Kimball alors qu'il était déjà âgé de 10 ans. Cette mère de famille l'a trouvé sur le parking d'un centre commercial alors qu'il avait été abandonné et errait depuis plusieurs jours. « Il avait été rasé dans le dos, avait des taches de sang autour du cou à cause d'une chaîne ou d'une corde, et avait l'air assez rugueux », confie Rita Kimball dans le communiqué.

## **Presque aveugle et malentendant**

Le chihuahua partage le quotidien des Kimball depuis 13 ans et cohabite avec d'autres animaux. C'est en apprenant la mort du fox-terrier Pebbles lors d'un numéro du Tonight Show Starring Jimmy Fallon que les propriétaires de Spike ont décidé de se manifester. Ils ont en effet constaté que leur chien était encore plus âgé que le précédent détenteur du record.

Mais à plus de 23 ans, le chihuahua souffre de soucis de santé. « Il est amical mais comme il est presque aveugle et malentendant, il devient parfois irritable et veut juste qu'on le laisse seul », déclare ainsi Rita Kimball. Cette dernière dévoile cependant les secrets de Spike pour cette incroyable longévité : des balades, des siestes, des visites aux animaux de la ferme, un bain chaque samedi soir et quelques Doritos.

Source : 20minutes

# JEUX

## ANAGRAMMES

BRU- TALISE		TAPI		NIA		GRESE	
PUDICITE		PLANEE		DESSALER		RESTITUE	
TERRIEN							
LACAN							
					ET		
AL			RAIS				
LIMES							
					REA		STE
ES			TUAS				
TU			AH				
		HERES					
AGREEES							

# PLANNING ABBAYE

---

## **Samedi 28 janvier**

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

15h30 : Karaoké- Grand restaurant

20h30 : Le Théâtre vous propose sur réservation « Ils s'aiment »

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h30 : Jeux de table ou 15h00 carré musical

### 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 29 janvier**

10h30 : Réunion de l'association « La Rose de l'Abbaye » - Café littéraire

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

16h00 : Le Théâtre vous propose sur réservation « Ils s'aiment »

16h30 : Grand jeu « Mots croisés » - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Spectacle ou 15h00 préparation du Goûter du dimanche

### 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 30 janvier**

10h00 : Bonjour chez vous

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 : Vidéo « La Vallée des Loups » - Théâtre

16h30 : Café philo « La Liberté » - Espace bar

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

Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel

10h30 : Coloriage magique - 1er Bellay

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

17h00 : Petit loto

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 31 janvier**

10h00 : Bonjour chez vous

Sortie Cinéma UGC (horaire à définir)

15h00 : Atelier créatif - Atrium

15h00 : Atelier Petites mains - Atrium

15h30 : L'heure musicale « Lars Vogt dirige Beethoven et Shubert » - Théâtre

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel

10h30 : Rondes et chansons - 4ème Bellay

3ème Bellay

11h00 : Atelier boulangerie

11h00 : En route pour le pressing

15h30 : Heure musicale - Théâtre

17h00 : Jeu interactif « Mots Croisés »

4ème Bellay

10H30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

15h00 : Atelier pâtisserie

# PLANNING ABBAYE

---

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

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mercredi 1 février**

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

10h00 Bonjour chez vous

10h30 Atelier poterie groupe 1, Café litt

10h30 Projet La Valse des Saisons « équilibre », Salle Castel

15h00 Jeux de table, Esp bar

16h45 Loto, Esp bar

17h00 Club mémoire, Monique Bouchot, Café litt.

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing,

15h00 « mise en voix » avec Cathy

17h00 jeu interactif « Baccalauréat »

4ème Bellay

10h30 Manucure

11h30 Vie quotidienne

14h00 Temps calme

14h30 préparation de salade de fruits

16h00 Mise en voix avec Cathy

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

## **Jeudi 2 février**

14h00 : Fête Juive « Tou Bichvat »

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

15h00 : Club échec - Petit restaurant

16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Pierre Guerin - Grand restaurant

16h00 : Messe, Oratoire

# PLANNING ABBAYE

---

## Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel

10h30 : Collage sur chalets de montagne - 1er Castel

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Après-midi gourmand.

17h00 : Jeux de mots et de questions

### 4ème Bellay

10h30 : Chant

11h30 : Vie quotidienne

14h00 : Temps calme

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 3 février**

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier Informatique « NTIC » - Salon de la Marne

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

11h00 : Qi Gong - Salle bien-être

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 : Assemblée Générale de l'Association « La Rose de l'Abbaye » - Grand restaurant

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel

09h15 : Sortie à la bibliothèque Germaine Tillion

15h30 : Atelier dessins - Salle peinture

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Carré Musical

15h45 : Gym douce

17h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

# PLANNING ABBAYE

---

## 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 28 Janvier**

11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc

14h30 : Cinéma - Salle du parc

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

## **Dimanche 29 Janvier**

11h00 : Revue de presse - Salle du parc

15h00 : Atelier couture - Cafétéria

17h00 : Grand bingo - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité a la carte

15h00 : Jeux de table

17h00 : Grand Bingo - RDC

## **Lundi 30 Janvier**

11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du parc

14h00 : Musée Picasso expo Maya Ruiz

15h00 : Assemblée de prière - Salle du parc

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 : Entraînement de Boxe

11h00 : Jeux cognitif

15h00 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

### Activités club

10h45 : Atelier créatif - 3e Salle du club

15h00 : Jouer avec les mots - 3e Salle du club

## **Mardi 31 Janvier**

10h30 : Avec le multi accueil - 1er étage

11h00 : Danse douce - Salle du parc

14h30 : Atelier peinture - Salle du parc

15h00 : Club culture - Cafétéria

17h00 : La grande roue - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage

10h45 : Atelier beauté

15h00 : Jeux de table

### Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

# PLANNING BDM

---

16h00 : Collation entre amis

## **Mercredi 1er Février**

11h00 : Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

14h30 : Espace détente sur RDV

15h00 : Atelier créatif - Cafétéria

17h00 : Baccalauréat géant - Cafétéria

17h30 : Chorale - Salle du parc

### Animation 3ème étage

11h00 : Atelier théâtre

15h00 : Couture

16h00 : Chansonnage

### Activités club

15h00 : Chansonâges

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

## **Jeudi 2 Février**

10h30 : Avec le multi accueil au multi accueil

11h00 : Documentaire - Salle du parc

12h00 : Repas chandeleur - Cafétéria

15h00 : Atelier de mémoire - Cafétéria

16h30 : Jeux mystère - Cafétéria

### Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

14h30 : Séance snoezelen

## **Vendredi 3 Février**

10h30 : Revue de presse - Salon 1er étage

11h00 : L'épicerie fine - Cafétéria

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

11h00 : Souvenir musical - Salon 1er étage

14h30 : Tir à l'arc - Salle du parc

15h15 : Activités créative avec les CE1 de l'école Notre Dame - Cafétéria

17h00 : Loto - Cafétéria

### Activités club

10h45 : Séance Snoezelen

12h00 : Repas du club

15h00 : Atelier lecture

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 28 Janvier

10h30 : Vie de quartier aux étages

15h30 : Jeu de questions - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Sortie au marché

15h30 : Spectacle de chanson avec Sylvain

Hédia

Cindy

Cindy

## Dimanche 29 Janvier

15h00 : Sortie au théâtre de l'Abbaye « Ils s'aiment »

15h30 : Baccalauréat - Espace bar

17h00 : Jeux de société - Étages et espace bar

3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif

15h30 : Baccalauréat - RDC

Cindy

Cindy

## Lundi 30 Janvier

16h30 : Salon de thé avec Maryse - 1er étage

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Atelier créatif « St-Valentin » - Espace Bar

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Gym douce

15h30 : Crêpes

Léa

Tiziana

Cindy

Monique, Cindy

## Mardi 31 Janvier

10h30 : Boutique et Point Guichet

10h30 : Vie de quartier - Étages

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

15h30 : Atelier équilibre avec Marion - Salle d'activités

17h00 : Mots croisés - Bibliothèque

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

15h30 : Sortie à définir

Françoise, Sylviane

Tiziana

Cindy

## Mercredi 1er Février

10h30 : Vie de quartier - Étages

10h30 : Sortie en ville (achats Lots du loto)

15h30 : Thé dansant avec J.- P. Talmond - Restaurant

17h00 : Scrabble - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Moment de la vie quotidienne

15h30 : Thé dansant avec Jean-Patrick Talmond - RDC

Hédia

Tiziana

Jeanne-Marie et Léa

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 2 Février (Jour de la Chandeleur)**

10h30 : Vie de quartier - Étages

10h30 : Atelier Gym-Yoga (Sous-réserve) - Salle d'activités

PHV

15h30 : Crêpes de la Chandeleur - Restaurant

Animatrices

17h00 : Jeux de société et Romicub avec Jennifer - Espace bar

3ème étage : 10h30 : Gym douce

Cindy

15h30 : Les contes

Pasa

## **Vendredi 3 Février**

11h00 : Messe avec l'Aumônerie - Salle d'activités

Hédia

15h30: Zumba pour tous - Espace bar

Hédia

17h00 : Art floral - Espace bar

Jennifer

17h00 : Jeux de société - Espace bar

Bernard

3ème étage : 11h00 : Messe avec l'Aumônerie

AS

15h30 : Zumba pour tous

AS

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 28 Janvier**

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

## **Dimanche 29 Janvier**

11h00 : Émission Religieuse - PASA  
15h00 : Video Club «A+ Pollux» - PASA  
17h00 : Grand Bingo - Restaurant

### Activités du 1er étage

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

## **Lundi 30 Janvier**

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

### Activités du PASA

10h30 : Atelier autour de la lecture

### Activité du 1er étage

11h00 : Un Jour une Lettre  
14h30 : Activité à la carte  
17h00 : Jeux de Questions

## **Mardi 31 Janvier**

10h00-11h45 : La Boutique de la Cristolienne - RDC  
11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio  
15h00 : Club Techno - Restaurant  
17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités PASA

10h30 : Atelier danse adaptée  
14h30 : Atelier peinture

### Activités du 1er étage

10h30 : Boxe  
15h00 : Éphéméride avec Marie-Claude  
17h00 : Happy Dance avec Marie-Claude

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Mercredi 1er Février**

11h00 : Cristo Radio - Salon Patio  
15h00 : Atelier Mémoire - Restaurant  
16h00 : Chorale Salon Patio  
17h00 : Rétro Cristo - Restaurant

### Activités du PASA

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

### Activités du 1er étage

11h00 : Gym Douce Ciel Bleu  
14h30 : Atelier Pâtisserie  
17h00 : Atelier Photolangage

## **Jeudi 2 Février**

11h00 : Activités Manuelles - Salon Patio  
15h00 : Théâtre & Collégiens - Restaurant  
15h00 : Yoga - Salon Patio  
17h00 : Loto - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Médiation en pleine conscience  
14h30 : Atelier tricot

### Activités du 1er étage

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

## **Vendredi 3 Février**

11h00 : Messe Père Jacques - PASA  
15h00 : Jeux de Lettres - Salon Patio  
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant  
16h30 : Ambiance Musicale avec Pierre - Restaurant

### Activité du 1er étage

14h30 : Jeux de Mémoire  
16h00 : Ambiance Musicale - Restaurant

# LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

## SOLUTIONS DES JEUX

BRU- TALISE	B	TAPI	P	NIA	A	GRESE	G
PUDICITE		PLANEE		DESSALER		RESTITUE	
	C	U	P	I	D	I	T
TERRIEN		R	E	T	E	N	I
LACAN							R
	C	A	N	A	L	ET	T
							E
AL		L	A	RAIS	A	I	R
LIMES							S
	M	I	L	E	S	REA	E
							STE
ES		S	E	TUAS	S	A	U
TU				AH			T
	U	T	HERES	H	E	R	S
							E
AGREES		E	G	A	R	E	E
							S

## 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