

ça bouge !

03  
mars  
2023

ça bouge !  
N°1598

## UN VOYAGE AU JAPON POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE



Bonjour à toutes et à tous,

L'exposition immersive Jam Capsule a transporté des Résidents de l'Abbaye au Japon.

Pendant un atelier réalité virtuelle, les participants sont transportés à travers des paysages et sensations.

Un dîner aux chandelles a été organisé pour célébrer la Saint Valentin à la Cristolienne.

Un après-midi danse a ravi les Résidents du premier étage.

A la Cité Verte, la décoration pour la Saint-Valentin était à l'honneur. Décorations murales et florales ont occupé les Résidents.

Des Résidents des Bords de Marne ont retracé la vie de Frida Khalo lors d'une exposition. L'association « Soleil au Coeur » ouvre ses cotisations pour cette année.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1598**

**04/03 > 10/03/2023**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- UN VOYAGE AU JAPON POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE
- DÎNER AUX CHANDELLES À LA CRISTOLIENNE
- ATELIER CRÉATIF POUR LA SAINT-VALENTIN À LA CITÉ VERTE
- DÉCOUVERTE DE L'EXPOSITION FRIDA KHALO
- RÉALITÉ VIRTUELLE À L'ABBAYE
- LE HAPPY DANCE DE MARIE-CLAUDE À LA CRISTOLIENNE
- ART FLORAL À LA CITÉ VERTE
- APPEL AUX COTISATIONS DE L'ASSOCIATION « SOLEIL AU COEUR » AUX BORDS DE MARNE
- ACTIVITÉS AVEC LES CLIENTS DE L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- LA SAINT-VALENTIN PAR L'ATELIER ÉCRITURE DU PASA DE LA CITÉ VERTE

## ACTUALITÉS

- UNE START-UP VEUT ÉCLAIRER NOS VILLES AVEC DES PLANTES LUMINESCENTES
- JEUX : MOTS FLÉCHÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

# ABBAYE

## UN VOYAGE AU JAPON

Des Résidents se sont envolés pour un voyage au Japon lors de l'exposition Jam Capsule, située à Porte de Versailles, qui propose une expérience immersive hors du temps et hors du commun.

M. Lenclos, Mme Postorino, Mme Bernard, Diogo et Flora ont profité de la scénographie, des projections lumineuses et de l'ambiance sonore, dans une vue à 360°. Sur le thème du Japon, cette expérience extraordinaire nous a plongés dans les métiers et traditions du pays du soleil levant, entre plongée sous-marine primitive, cultures de rizières, bains thermiques dans les sources, arts martiaux ancestraux, faunes et flores locales, nourriture traditionnelle, univers et discipline des geishas, vue sur le monde Fuji, fabrications artisanales...

*« Les producteurs ont tourné pendant plus de deux ans des images de très haute qualité qui ont permis aujourd'hui la réalisation de cette représentation immersive. Cette expérience documentaire nous invite à ressentir le Japon et à partager le savoir-faire de japonais entre vision spectaculaire et regard intime, sur une musique originale d'Audrey Ismaël. »*

Une expérience extraordinaire à renouveler !

Flora et Diogo, équipe de la vie sociale



# ABBAYE



# LA CRISTOLIENNE

## DÎNER AUX CHANDELLES

La Saint Valentin s'installe à la Cristolienne. Le 14 février, les chandeliers sont de sortie. Les tables couvertes de pétales de roses n'attendent plus que les plats du menu monochrome rouge et évidemment les Résidents. La soirée s'ouvre avec, sur la scène, un duo de piano à queue et contrebasse, accompagné d'un apéritif : cocktail à la violette. Entre Verdi, Bach et Vivaldi, les assiettes défilent. La crème potiron et ses Saint Jacques snackées ainsi que le filet de rouget et son rouge de légumes. Et pour finir en douceur cette soirée sous le signe de l'Amour, un joli coeur gourmand aux fruits rouges.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE



# CITÉ VERTE

## ATELIER CRÉATIF POUR LA SAINT-VALENTIN

Certaines préfèrent lire le journal tandis que d'autres coupent et collent, mais peu importe, des Résidentes, guidées par Léa, ont participé à la réalisation d'une jolie fresque murale représentant une femme dont la robe évasée s'éparpille en cœurs.

Une poétique réalisation incitative à la rédaction de doux messages, déposés dans la boîte prévue à cet effet.

Tiziana, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE

## EXPOSITION FRIDA KHALO

Depuis le 12 septembre, nombreux furent les curieux à vouloir pénétrer dans le Musée de la Mode de la Ville de Paris pour découvrir l'exposition consacrée à l'iconique artiste mexicaine. Il nous a fallu patienter jusqu'à ce 10 février, pour marcher sur les pas de Frida Kahlo.

### **Frida Kahlo : enfance, origines et accident**

L'exposition « Frida Kahlo, au delà des apparences » s'articule autour de plusieurs parcours. Dans un premier temps, l'occasion nous est donnée de découvrir l'enfance de Frida Kahlo, ses origines, ses souvenirs. Dans l'espace « Je suis née ici » on découvre son arbre généalogique, ses regards intenses capturés durant son jeune âge, jusqu'à son accident, survenu le 17 septembre 1925.

### **Dans l'intimité de la Casa Azul au Mexique**

Dans la section « La Casa Azul » voici que nous explorons la maison où Frida Kahlo est née et a passé la majeure partie de sa vie. Une maison rénovée dans les années 30 par Frida et Diego Riviera, alors repeinte en un bleu éclatant, fourmillant d'objets dédiés à l'art populaire mexicain. Vidéos d'archives, photographies inédites... Nous rencontrons Frida Kahlo dans l'intimité de son antre, de l'intérieur de la Casa Azul jusqu'à ses jardins.

Au gré d'une troisième galerie, nous partons à la découverte de la section « Gringolandia » nom que Frida Kahlo donna aux États-Unis quand elle quitta le Mexique pour la première fois avec Diego Riviera, peu après leurs noces. On ressent ici l'ambivalence de ses sentiments pour les États-Unis, entre une ville de New-York qu'elle trouve « magique » et les écarts de richesse ou le racisme qu'elle constate.

### **« Je me peins moi-même parce que je suis si souvent seule »**

Après ses débuts à New-York, Frida Kahlo est invitée par André Breton à exposer son travail à Paris. Dans la section éponyme « Paris » on s'émerveille devant les oeuvres de l'une des artistes les plus influentes de son temps, à l'instar de son auto-portrait coloré baptisé « The Frame ».



# BORDS DE MARNE

## **Créer du sens et de la beauté malgré le handicap**

Dans une autre galerie du Palais Galliera, le handicap et la notion de créativité de Frida Kahlo sont mis en lumière. Une fois encore, nous découvrons l'artiste-femme sous un nouveau jour. Nous avons la sensation d'entrer dans son intimité, bien « au delà des apparences. » On y regarde avec émotion de nombreux corsets portés par Frida après son accident, entre autres appareils médicaux qu'elle décore et transforme en oeuvres d'art. De sa résilience naît ainsi la beauté de son art.

## **Tenues multicolores, portraits et auto-portraits**

Dans la 6ème section, apprêtez-vous à être émerveillés. Ici, nous voici fascinés par l'exposition des nombreuses toilettes portées par Frida Kahlo tout au long de sa vie. Blouses brodées parées de mille couleurs, jupes longues éblouissantes, châles tissés (rebozos), coiffures élaborées... Les tenues vestimentaires données à voir évoquent la Mexicanité de l'artiste et nous laissent admiratifs.

À la présentation de ces robes fascinantes s'ajoutent de puissants auto-portraits ainsi que de nombreuses photographies pour lesquelles l'artiste mexicaine a posé.

Christal, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE



# ABBAYE

## RÉALITÉ VIRTUELLE À L'ABBAYE

En ce début d'année 2023, les ateliers en compagnie de la Croix-Rouge Française de Saint-Maur se poursuivent.

Un petit groupe de Résidents continue de venir avec un grand plaisir pour voyager dans des îles paradisiaques, avoir des sensations fortes pendant un grand huit, observer des tortues et des requins.

C'est toujours un moment d'évasion et d'émotions pour les participants.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE

## LE HAPPY DANCE DE MARIE-CLAUDE

Marie-Claude, bénévole du premier étage, organise depuis quelques temps des après-midi dansants à l'étage. Ils ont invité quelques fois l'accueil de jour afin de partager ces moments de détente festive. Le 14 février, des Résidentes ont souhaité inviter les autres étages, personnels et Résidents pour la Saint Valentin avant le fameux dîner aux chandelles. Hâte de pouvoir guincher sur le dancefloor et surtout effectuer le traditionnel slow pour l'occasion.

L'équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE

## ART FLORAL À LA CITÉ VERTE

Merci à Mme Audebert et Mme Lacomblez pour leur aide précieuse. Ensemble, nous avons réalisé des soliflores, destinées à embellir les tables le jour de la Saint-Valentin.

Tiziana, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE

## APPEL AUX COTISATIONS POUR L'ASSOCIATION « SOLEIL AU COEUR »

Comme tous les ans, l'association « Soleil au Cœur » invite ses adhérents à renouveler leur cotisations et les nouveaux arrivants à adhérer.

« Soleil au Cœur », c'est l'association des Résidents des Bords de Marne, dirigée par les Résidents. Tout au long de l'année, elle permet le financement de spectacles, de décorations, de sorties, de voyages etc. Tout ce qui rend la vie à la Résidence festive et conviviale !

En cotisant à l'association, vous participez à la vie de la Résidence en permettant à l'association de vivre et de continuer à proposer tous ces moments de partages et de plaisirs.

Le Bureau de l'association remercie tous les adhérents pour leur soutien et rappelle que la cotisation peut être versée tout au long de l'année, en se rapprochant des hôtesse d'accueil.

Clara, équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE - ADJ

## ACTIVITÉS AVEC LES CLIENTS DE L'ACCUEIL DE JOUR

Les clients de l'Accueil de Jour de la Cristolienne profitent de nombreuses activités organisées au quotidien.

La gymnastique permet une remise en forme au matin, pour bien commencer la journée.

Un moment très convivial a eu lieu pendant un repas inter Résidence avec l'Accueil de Jour de l'Abbaye.

Le temps d'un après-midi, les clients ont rejoint des Résidents du 1er pour chanter et danser.

Pour finir la journée, au grand air et se poser sous les rayons du soleil hivernal, une balade a été organisée.

Cathy et Sylvie, L'équipe de l'Accueil de Jour de la Cristolienne

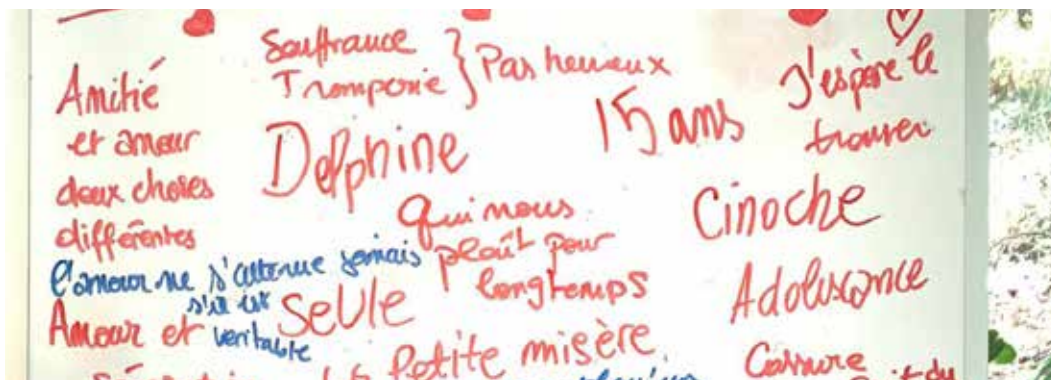


# CITÉ VERTE - PASA

## LA SAINT VALENTIN PAR LES MEMBRES DE L'ATELIER ÉCRITURE DU PASA

*La Saint-Valentin, un sujet ayant suscité beaucoup d'intérêt parmi les résidents du PASA.*

### L'amour avec des mots



De l'amour de celui ou celle que l'on choisit, à celui dont les liens sont indéfectibles, il s'agissait d'associer en ce Mardi 14 Février 2023 au PASA autour de l'être aimé. Nous avons alors pris feutres et tableaux, invité ceux que le sujet inspirait et nous avons fait l'activité la plus passionnante : bavarder !

### La Saint-Valentin, un concept plaisant

La Saint-Valentin c'est le Cinoche, le retour aux 15 ans, l'adolescence... C'est l'espoir de trouver un valentin ou une valentine, c'est le bien que procure l'idée de passer du temps avec la personne que l'on aime, c'est ce qui se fait dans un couple, c'est trouver l'amour... Choisir celui ou celle qui nous plaît pour longtemps...

### L'amour, une sensation agréable

Les sentiments amoureux seraient immuables. Quand on aime quelqu'un, on ne l'oublie jamais car l'amour ne s'atténue jamais s'il est véritable, il s'entretient.

Des sentiments qui ne s'expriment que par la poésie dans ce qu'ils procurent, des papillons dans le ventre ou dans la joie de se rencontrer.



# CITÉ VERTE - PASA

L'amour c'est s'ouvrir. C'est un lieu où l'on dépose quelque chose de soi, c'est un don d'une partie de soi. C'est évacuer auprès d'une personne particulière. La clef du lien réside dans la confiance.

En résumé, l'amour c'est bien s'entendre. Mais l'amitié et l'amour restent deux choses différentes.

## **Perpétuer le lien à l'être aimé**

L'amour est un accomplissement, cela part de celui ou celle que l'on aime pour fonder sa famille et avoir des enfants que l'on aimera sans condition. L'amour c'est la fidélité...

## **L'amour, une sensation non dénuée d'amertume**

L'amour c'est aussi la séparation, la cassure, la perte, la tromperie, la souffrance et le malheur. Mais l'amour vaut toujours la peine face à la petite misère de la solitude...

## **Recueil de citations Dans les couleurs de l'arc-en-ciel...**

### **La pérennité des sentiments** (*rouge*)

" Je t'aime pour toujours... "

### **En saisir sa beauté** (*orange foncé*)

" L'amour c'est merveilleux avec la personne que l'on aime... "

### **L'amour vache** (*orange*)

" L'amour doit résister à celui que l'on aime "

### **Un éprouvé dangereux** (*vert*)

" L'amour peut être idéal ou une catastrophe "

### **Le sens qu'on lui donne** (*cyan*)

" Il ne faut pas confondre l'amour durable avec le sentiment amoureux "

### **Car nous ne sommes rien sans l'autre** (*bleu*)

" L'amour peut être partagé avec d'autres "

### **Des liens indéfectibles** (*bleu foncé*)

" L'amour c'est ma fille, Delphine "

# CITÉ VERTE - PASA

---

**Construire une forteresse** (*violet*)

“ L’amour c’est pour fonder une famille et avoir des enfants ”

**La personne qu’on a choisie** (*rose*)

“ L’amour c’est ma femme ”

**Une énigme** (*rouge*)

“ C’est quoi l’amour ? C’est un vrai mystère avec beaucoup de chance ou pas du tout ”

**Vers l’infini et au-delà** (*orange*)

“ L’amour c’est la vie ”

**Une source de joie** (*vert*)

“ Quand on est amoureux on est heureux ”

**Quelque chose d’organique** (*cyan*)

“ L’amour c’est pour celui on aime avec le coeur ”

**Naître sous une bonne étoile** (*bleu*)

“ L’amour c’est un vrai mystère et il faut beaucoup de chance pour le faire ”

**L’amour au masculin** (*bleu foncé*)

“ Fonder une famille et aimer sa femme, et ses enfants ”

**On peut s’en nourrir** (*violet*)

“ L’amour est la pour grandir à deux ”

**Un peu de réconfort** (*rose*)

“ L’amour c’est la tendresse ”

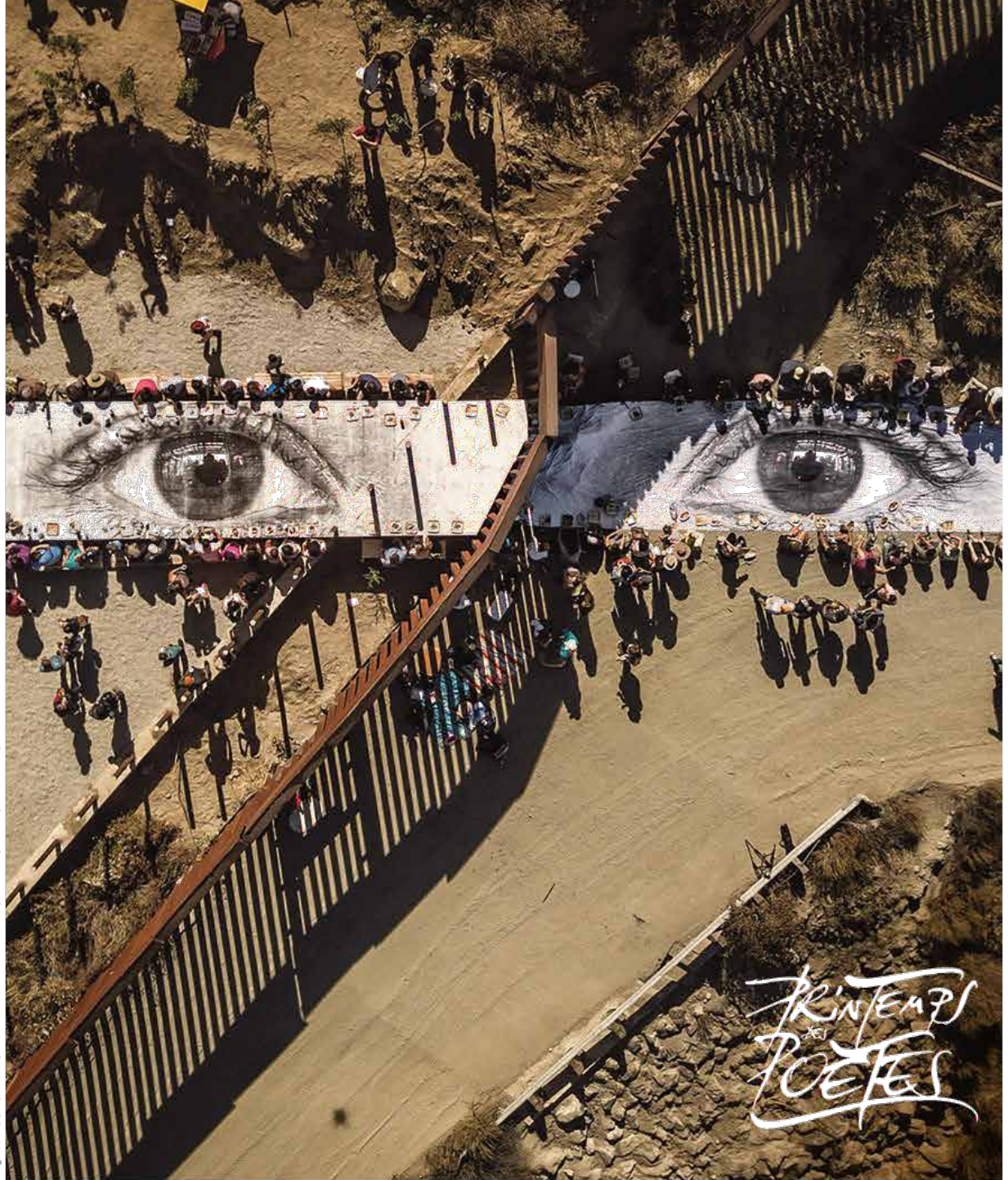
Un grand merci à tous les participants ! Bravo à vous !

Mme Nezan, M. Perot Mme Artignan, Mme Louvet et Mme Ebrardt, Mme Drouillon, Mme Beaulieu, Mme Le Dru , M. Hasard, M. Ciuntu, Mme Oresves, Mme Leidelinger, Mme Le Quellec, Mme Ledru, Mme Michel, M. Sadoux, M. Herigault, Mme Dumont, M. Alaix.

Animations faites par Selma, Sherazade, Sabine et Yalda.

# ABBAYE - INFOS

# FRONTIÈRES



Migrants, pique-nique à travers la frontière, Tecate, Mexique - USA, 2017 © JR

25<sup>e</sup> PRINTEMPS DES POÈTES 11-27 MARS 2023

# ABBAYE - INFOS

## PRESSING De La Résidence De L'ABBAYE

**Responsable** : FOUILLET Fabienne

**Assistante** : MENDES Edna

La lingère est à l'écoute de vos interrogations , n'hésitez pas à la contacter au :  
**01.55.12.17.44(ligne directe) ou par mail p@abcd94.fr**

### HORAIRES D'OUVERTURE du PRESSING :

**LUNDI MERCREDI et JEUDI**

**9H30 à 12H30 et De 13H30 à 15H00**

**MARDI et VENDREDI**

**9H30 à 12H30 et De 13H30 à 17H00**

### MARQUAGE DU LINGE :

\* Il est effectué par la lingère , uniquement sur du linge **PROPRE**

La 1<sup>ere</sup> commande:200 étiquettes, (draps compris) au tarif de 128 € ( si besoin d'étiquettes supplémentaires 0€75 cts à l'unité ,la lingère vous contactera)

Toute commande est à régler par chèque à l'ordre du TRESOR PUBLIC

\* Tout le linge doit être marqué

### QUELQUES PRECISIONS :

**Nettoyage Blanchisserie: 1 semaine de delai pour ( le linge courant)  
et 2 semaines pour la laine**

\* Le linge classique est défroissé et plié , certains articles peuvent être livrer sur cintres

\* La blanchisserie recommande des couvertures en polaire ou plaids (les couvertures en laine ne sont pas pris en charge )

\* En cas de linge très sale lavé à une certaine température , il est traité de façon spécifique avec certains produits ( cela peut abîmer la fibre du linge )

### LES PETITS PLUS !

**Il existe un service de nettoyage à sec payant pour les résidents et les familles  
Départ le Mardi avant 12h00 Retour Mardi suivant**

\* Nous pouvons vous proposer également une couturière se situant dans l'allée commerçante de la résidence

# ABCD - INFOS

## OBJECTIFS 2023

Résidences Services Abbaye - AJAD - ASSAP - Bords de Marne-  
Cité Verte - Cristolienne - Domicile et Services

### I - Offrir des services nouveaux

- Ouverture de la Résidence Services D
- Coordonner les différents types d'hébergements temporaires D

### II - Améliorer l'existant

#### Objectifs partagés Domiciles et Résidences

- Poursuivre la démarche de management coopératif D/P
- Synthétiser le Projet d'Établissement et communiquer sur le Projet D
- Poursuivre le développement de la VAE AS et la proposer aux ASH D
- Poursuivre le développement des loisirs des clients des services à domicile D
- Mettre en place des séances de bien-être pour les salariés QVT

#### Domicile

- Développer la démarche Citoyennage sur le Domicile D
- Poursuivre le déploiement de la méthode Montessori P

#### • Domicile et Services

- Consolider la démarche Buurtzorg sur DS Mandres P
- Engager la démarche Buurtzorg sur le SAD et le SSIAD de Saint-Maur P
- Améliorer le système de remplacements des intervenants en cas d'absences ES

#### • AJAD

- Consolider la démarche Buurtzorg P

#### • ASSAP

- Améliorer l'information clients en cas de retard ES
- Poursuivre la réflexion sur les modes de déplacement des salariés P
- Initier la réflexion sur les horaires de passage ES

#### Accueil de jour

- Impliquer l'ensemble des salariés sur le suivi des projets personnalisés D
- Adapter certaines procédures à l'accueil de jour D

#### Maison des aidants

- Développer la communication D

---

#### Origine de la proposition :

P : Personnel

A : Suivi d'Audit

D : Direction

CT : Convention Tripartite

ES : Objectifs issus de l'enquête satisfaction clients / résidents

QVT : Objectifs issus de l'enquête satisfaction des personnels

D/C : Suite consultation du personnel sur le Management Co  
en lien avec la CGT

C : CGT

EE : Objectifs issus de l'évaluation externe

F : Objectifs issus de l'enquête satisfaction familles

CIT : Citoyennage

RSE : responsabilité sociétale des entreprises

# ABCD - INFOS

## OBJECTIFS 2023 (SUITE)

### Résidences

#### Tous les sites

##### A - Impliquer les Résidents

- Mieux adapter les sorties en fonction des attentes des Résidents ES
- Poursuivre l'implication des résidents au quotidien (Groupes de réflexion, activités concrètes) CIT/ES
- Poursuivre la dynamique intersites entre les résidents ES / F / P
- Étendre les recrutements avec les Résidents CIT
- Proposer des formations/conférences à destination des Résidents CIT
- Poursuivre les engagements énergétiques des bâtiments / Travailler sur les éco-gestes et l'anti-gaspi RSE / P
- Développer les comités d'accueil CIT

##### B - Impliquer les Salariés

- Développer l'information RH auprès des personnels QVT / D
- Poursuivre le suivi des effectifs avec les personnels D / C
- Poursuivre la gestion des plannings par les équipes D / C
- Continuer le tutorat et la formation des nouveaux personnels au projet d'établissement QVT / D
- Poursuivre l'association des personnels et représentants au plan d'équipement D / P

##### C - Accompagner les Résidents

- Poursuivre l'amélioration des aides techniques D / P
- Continuer le développement de la télémedecine D
- Utiliser au quotidien les fiches alimentation plaisir / Humanitude D / P
- Développer l'utilisation des fauteuils / Scooters électriques D / P
- Développer les analyses de pratique QVT / D

#### Abbaye

- Mettre en place l'accueil temporaire en sortie d'hospitalisation (Bellay) D
- Ouverture du restaurant vers l'extérieur D
- Humanitude Castel : Développer les soins relationnels D
- Humanitude Bellay : travailler les approches relationnelles D
- Création d'un PASA sur Castel QVT / D

#### Bords de Marne

- Ouverture du restaurant vers l'extérieur D
- Création d'un PASA de nuit D / P
- Humanitude : limiter les barrières de lit D

#### Cité Verte

- Poursuivre la réflexion sur les espaces de restauration D / P
- Continuer les études balnéothérapie D
- Développer l'accueil de nuit et l'accueil d'urgence D

#### Cristolienne

- Humanitude : 100% des toilettes évaluatives D
- Continuer la réflexion sur l'amélioration du cadre de vie du service spécifique P
- Poursuivre l'amélioration de l'entretien des logements ES / F

### Accueils petite-enfance

- Poursuivre la mise aux normes des accueils petite enfance en lien avec le Décret de 2021 D
- Réfléchir à l'évolution des agréments pour augmenter les accueils permanents D

# ACTUALITÉS

## **Cette start-up veut éclairer nos villes avec des plantes luminescentes**

C'est en 2016 que Sophie Hombert se lance dans l'aventure des plantes luminescentes avec sa startup Aglaé, incubée à la Fabrique du territoire, à Chartres. Là, elle développe un sérum aux capacités étonnantes. Lorsqu'il est dilué dans l'eau et absorbé par la plante, ce dernier se fixe sur ses cellules, rendant les fleurs coupées et les plantes en terre luminescentes jusqu'à trois mois. Les premiers effets apparaissent dès trente minutes, avec une source de lumière noire mais demeurent invisibles à la lueur du jour. *“Ce sérum est absorbé par capillarité par le végétal, et révèle les nervures naturelles des pétales et des feuilles, précise l'entrepreneuse. La technologie de phosphorescence développée permet de faire briller le végétal pendant plusieurs heures après exposition à la lumière. Il est éco-conçu, sans modification génétique et non nocif pour la plante ni l'environnement.”*

### **Éclairer les villes**

Depuis sa création, l'entreprise de Sophie Hombert a fait bien du chemin. Après s'être spécialisée dans l'événementiel pour proposer ses plantes enchantées lors de soirées d'entreprises, d'événements de marques ou de mariages, Aglaé se lance désormais un nouveau défi : éclairer les villes. *“Nous expérimentons avec la ville de Chartres des projets pilotes : comment le végétal luminescent peut venir se substituer à l'éclairage public ? Comment les espaces verts des parcs et jardins peuvent prendre vie ? Comment créer un parcours luminescent aux bords de l'Eure ?”*, explique la fondatrice dont le projet a été financé à hauteur de 40 000 euros par la ville.

(...) En effet, à l'heure où le réchauffement climatique menace particulièrement les villes, végétaliser est devenu une nécessité. Alors pourquoi ne pas faire d'une pierre deux coups défend Sophie Hombert dans les colonnes de Ouest France en proposant *“une alternative écologique à l'éclairage public qui aurait pour avantage de faire baisser la facture d'énergie et aussi de réduire la pollution lumineuse”*

Source : PositivR

## MOTS FLÉCHÉS

PROCHE DU PC	ÉTAT DU PIRÉE	POUR APPELER DISCRÈTEMENT	GOUFFRE DES RÉGIONS CALCAIRES	DONT LE GRAIN EST APPARENT	PLANTER LE SAPIN	
BOU-TEILLES	ADAPTA-TION D'UN TEXTE	UN DISQUE	LÉZARD GÉANT	MON-TICULE	PRÉCÉ-DENTS JU-DICIAIRES	
GRÉSIL-LEMENT			ACCES-SOIRE DE GOLF			
IL ARRIVE DERRIÈRE LE RIDEAU						
		CELLE QUI POSSEDE LE TITRE				
PRÉNOM				TRANSPI-RER POUR ÉLIMINER		
DIT POUR FAIRE HONTE					CHROME DE CHIMISTE	
					FEMME MAGIQUE	
REGISTRE DU COM-MERCE						
INSEC-TICIDE					DEVANT LE DOCTEUR	
					DEUXIÈME SON DE LA GAMME	
DEUX À OSTIE						TERME CONNU DU PHOTO-GRAPHE
PAS TOUT À FAIT AU NORD		IL EST VITE MOUILLÉ LORS DE L'EFFORT	BONNE MAYON-NAISE	DÉSUÊTES, SURAN-NÉES	C'EST PUÉRIL DE DIRE CELA	
		PARQUÉ	AMOUR DE ZEUS	FORMÉ DE SEL	MOT QUI EXCLUT	
INQUIÉ-TANTS À L'EX-TRÊME						
PETIT ÉLU						
	DONNA DU GOÛT					
	IL SUIV TOUTE LEVÉE					
ÂME ET CONS-CIENCE			CLAMEUR D'ARLES			
ÉTOFFE DE LAINE			DÉTIENS			
			CONTI-NENT DE LA CHINE			
PARTICIPE PLEIN DE GAÏÉTÉ		CEUX QUI SONT DE MON CÔTÉ (LES)				



# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 4 mars**

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

15h30 : Grand jeu « Dessinez c'est gagné » - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

14h30 : Entretien et arrosage des plantes

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 »

10h30 : Atelier jeu de société

14h30 : Jeu « Charade » Rotonde - 3ème étage

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Dimanche 5 mars \*\* FETE DES GRANDS MERES\*\***

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

16h30 : Spectacle tour de chants en compagnie de Nelly Dequesne - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

12h00 : Déjeuner « Fête des Grands-mères » en compagnie de \*M. Nguyen et de son violon\* à partir de 12h30

15h00 : Spectacle en compagnie de Nelly Duquesne

### 4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h45 : « Fête des Grands-mères » en compagnie de M. Nguyen et de son violon

15h00 : Spectacle en compagnie de Nelly Dequesne - 3ème Bellay

### Unité PHV :

10h00 : Accompagnement individuel « Prendre soin de son chez soi »

10h30 : Atelier jeu de société

14h00 : Réunion des résidents de l'unité

20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Lundi 6 mars**

10h00 : Bonjour chez vous

10h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 1 - Salle Bien-être

11h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 2 - Salle Bien-être

15h00 : Conférence « Les grandes inventions » par les amis d'Hubert - Théâtre

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

# PLANNING ABBAYE

---

17h00 : Bingo - Espace bar

Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel

10h30 : Atelier pâtisserie - Accueil de jour

15h45 : Goûter - Accueil de jour

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Atelier Danse - Salle Bien-être

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

16h30 : 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

13h30 : Départ sortie « Exploradôme »

20h00 : Raconte-moi une histoire

## **Mardi 7 mars**

10h00 : Bonjour chez vous

15h00 : Atelier créatif - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale « Jonas Kaufmann et Ludovic Tezier au Festspielhaus Baden Baden » 1ère partie - Théâtre

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel

10h30 : Loto des odeurs - 3ème Bellay

3ème Bellay

10h30 : Intergénérationnel « loto des odeurs »

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

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h30 : Soins Esthétique

# PLANNING ABBAYE

---

10h30 : Atelier théâtre - Salle Castel  
14h30 : Point Guichet  
13h30 : Sortie Ferme Hi- Han à Roissy en Brie  
17h00 : Revue de presse avec Nathalie P  
20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Mercredi 8 mars**

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
10h00 : Bonjour chez vous  
10h30 : Atelier poterie groupe 2 - Café littéraire  
10h30 : Projet La Valse des Saisons « Marche » - Salle Castel  
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,  
17h00 : Jeu interactif « Baccalauréat »

### 4ème Bellay

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

### Unité PHV :

10h30 : Jeu au tableau - Rotonde 3e Castel  
14h30 : Musicothérapie - Salon de la marne  
20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Jeudi 9 mars**

14h00 : Sortie Faites vos courses  
14h30 : Journée d'initiation au Tir à l'arc - Salle Castel  
15h00 : Club échec - Petit restaurant  
16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Laurent Attali - Grand restaurant  
16h00 : Temps de prière - Oratoire

### Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel

10h30 : Hirondelles au printemps - 1er Bellay

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing  
15h00 : Après-midi gourmand  
17h00 : Jeux de mots et de questions

### 4ème Bellay

# PLANNING ABBAYE

---

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 : Atelier travaux manuel  
14h00 : Temps d'individuel avec les résidents  
20h00 : Raconte-moi une Histoire

## **Vendredi 10 mars**

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  
17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire  
19h30 : Soirée Disco avec la troupe « Salut les Tubes » - Grand restaurant

## **Accueil petite enfance – atelier intergénérationnel**

10h30 : Peinture arc en ciel au 2ème Castel

## **3ème Bellay**

11h00 : En route pour le pressing  
14h30 : Carré Musical  
15h45 : Gym douce  
17h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

## **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 (Goin, Ceugniez et Jousseaume)  
10h30 : Jeux de société à la Rotonde  
14h00 : Sortie Balade au parc floral  
16h30 : Atelier Tricot  
20h00 : Raconte-moi une histoire

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 4 Mars**

11h00 : Réveil cérébral - Salle du parc  
14h00 : Film : le terminal - Salle du parc  
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte  
17h00 : Jeux de question - RDC

## **Dimanche 5 Mars**

11h00 : Comité sortie - Salle du parc  
15h00 : Club évasion - Cafétéria  
16h30 : Spectacle spéciale fêtes des grands-mères accompagnées de petit four sucré - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte  
15h00 : Jeux de table  
16h30 : Spectacle spéciale fêtes des grands-mères - RDC

## **Lundi 6 Mars**

11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du parc  
15h00 : Assemblée de prière - Salle du parc  
15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria  
16h00 : Heures Savoureuses dégustation de beignets au chocolat - Cafétéria  
16h30 : Ambiance musicale accordéon - 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 7 Mars**

10h30 : Avec le multi accueil - 1er étage  
11h00 : Café philo - Salon du 1er étage  
11h00 : Club lecture - Salle du parc  
15h00 : Club culture - Cafétéria  
17h00 : Loto - Cafétéria

# PLANNING BDM

---

## Animation 3ème étage

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

## Activités club

- 10h45 : Atelier pâtisserie
- 15h00 : Correspondance de l'être
- 16h00 : Collation entre amis

## **Mercredi 8 Mars**

- 08h00 : Petit déjeuner Orientale, sur inscription auprès de l'accueil - Cafétéria
- 11h00 : Tai-chi - Salle du parc
- 14h30 : Espace détente sur RDV
- 15h00 : Discussions et découvertes - Cafétéria
- 17h00 : Le RDV Musical - Cafétéria
- 17h30 : Chorale - Salle du parc

## Animation 3ème étage

- 11h00 : Atelier théâtre
- 15h00 : Couture

## Activités club

- 15h00 : Chansonâges
- 10h30 : Espace détente

## **Jeudi 9 Mars**

- 10h30 : Avec le multi accueil - Multi accueil
- 11h00 : Documentaire «le secret des fleurs sauvages » - Salle du parc
- 14h00 : Sortie cueillette de jonquille en forêt - Varennes Jarcy
- 15h00 : Atelier bricolage - Cafétéria
- 15h00 : Assemblée générale association soleil au cœur - Salle du parc
- 17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

## Activités club

- 14h30 : Séance snoezelen

## **Vendredi 10 Mars**

- 10h30 : Revue de presse - Salon 1er étage

# PLANNING BDM

---

11h00 : L'épicerie fine et vente de jonquilles

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

11h00 : Souvenir musical - Salon 1er étage

14h00 : Sortie « faites vos courses » - Carrefour

14h30 : Tir à l'arc - Salle du parc

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

17h00 : La grande roue - Cafétéria

19h00 : Soirée Disco, sur inscription - Saint Maur

## Activités club

10h45 : Séance Snoezelen

12h00 : Repas du club

15h00 : Atelier lecture

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 4 Mars

10h30 : Vie de quartier aux étages

15h30 : Ciné-Club «L'Héroïne du petit chemin» - Salle d'activités Françoise

17h00 : Jeux de société - Étages et RDC

3ème étage : 10h30 : Sortie au marché

15h30 : Spectacle avec Nelly Richard's

Cherazed

## Dimanche 5 Mars

### Joyeuse Fête des grands-mères

10h30 : Messe Télévision sur France 2

15h30 : Quizz sur la signification des fleurs avec distribution du cadeau de la fête des grands-mères - Espace bar Françoise

17h00 : Jeux de société - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Messe/ apéritifs

AS

15h30 : Jeu sur les fleurs

Chérazed

## Lundi 6 Mars

10h30 : Vie de quartier - Étages

10h30 : Atelier peinture de Gildas - Salle d'activités

15h30 : Atelier peinture de Gildas - Salle d'activités

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

Léa

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

15h30 : Atelier Bien-être

Monique

## Mardi 7 Mars

10h30 : Boutique et Point Guichet

Françoise, Sylviane et Geneviève

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

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

17h00 : Mots croisés - Bibliothèque

Tiziana

3ème étage : 10h30 : Boutique et Point Guichet - RDC

15h30 : Sortie à définir

As

## Mercredi 8 Mars

### Journée des droits de la femme

10h30 : Sortie en ville (Médiathèque)

Léa

12h00 : Quizz sur les femmes célèbres

15h30 : Spectacle de chansons « Femmes, femmes, femmes » avec J.P Talmont - Salle restaurant

Tiziana

17h00 : Scrabble - Bibliothèque

Jeanne-Marie et Léa

3ème étage : Chantons entre nous

As

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



# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 9 Mars**

10h30 : Vie de quartier - Étages

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

15h30 : Atelier poterie avec Corinne - Salle d'activités

17h00 : Club lecture « Les contes d'Italo Calvino »

3ème étage : 11h00 : Revue de presse

15h30 : Atelier contes

PHV

Hédia

Mr Wender

As

Pasa

## **Vendredi 10 Mars**

11h30 : Prière Mariale avec Denise - Salle d'activités

15h30 : Comité Anti-Gaspi - Espace bar

17h00 : Jeux de société avec Bernard - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Prière mariales - RDC

15h30 : Ecoute musicale

Houria

As

As

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 4 Mars**

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

## **Dimanche 5 Mars**

11h00 : Émission Religieuse - PASA  
16h00 : Fête des Grands Mères avec Accordéon - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse

## **Lundi 6 Mars**

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

10h30 : Atelier autour de la lecture  
14h30 : Rythmes et percussions

## **Mardi 7 Mars**

10h40-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC  
11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio  
15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque  
15h00 : Atelier Peinture - Salon Patio  
17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités PASA

10h30 : Atelier danse adaptée  
14h30 : Atelier peinture

### Activités du 1er étage

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

## **Mercredi 8 Mars**

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

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## Activités du PASA

10h30 : Atelier chansons et illustrations

14h30 : Atelier bien être

## Activités du 1er étage

11h00 : Gym Douce Ciel Bleu

14h30 : Activité à la carte

17h00 : Atelier Photolangage

## **Jeudi 9 Mars**

11h00 : Activités Manuelles - Salon Patio

15h00 : Loisirs & Détente - 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 : Atelier Pâtisserie

17h00 : Loto

## **Vendredi 10 Mars**

11h00 : Doc «Carnaval de Venise» - PASA

15h00 : Jeux de Lettres - Salon Patio

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec ROMANE - Restaurant

## Activité du 1er étage

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