

# Planning

Août 2023

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
Lundi						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

TO DO

---

---

---



## Mardi 1<sup>er</sup> Août

- 11h00 Club lecture** à la salle du parc  
**14h30 Atelier peinture** au 3<sup>eme</sup> étage  
**15h00 Jeux de table** à la cafeteria  
**17h00 Loto** à la cafeteria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 09h30** Atelier culinaire  
**10h30** Atelier peinture au salon du 3<sup>e</sup> étage  
**12h00** Barbecue

## Mercredi 2 Août

- 11h00 Gym douce** à la salle du parc  
**15h00 Atelier mémoire** à la cafeteria  
**17h00 Bingo** à la *cafétéria*

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 11h00** Atelier théâtre  
**15h00** Couture

## Jeudi 3 Août

- 11h00 Documentaire** « Humains confinés, animaux libérés » à la salle du parc  
**15h00 Pétanque** à la cafeteria  
**17h00 Jeux mystère** à la *cafétéria*

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h30** Gym détente

- 11h00** Revue de presse  
**11h30** Atelier cognitif  
**15h00** Jeux de table

## Vendredi 4 Août

- 11h00 L'épicerie fine** à la cafeteria  
**11h00 Ecoute musicale** à la salle du parc  
**14h00 Sortie au Musée du jardin Bourdelle** à Egreville  
**15h00 color art** à la cafeteria  
**17h00 La grande roue** à la cafeteria

## Samedi 5 Août

- 11h00 Réveil musculaire** à la salle du parc  
**14h15 concert** « Frederick François à l'Olympia » à la salle du parc  
**17h00 Jeux de questions** à la cafeteria

## Dimanche 6 Août

- 11h00** Revue de presse à la salle du parc  
**15h00** Jeux de table à la *cafétéria*  
**15h00** Atelier couture à la cafeteria  
**17h00** Grand loto à la *cafétéria*

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 11h00** Activité a la carte  
**15h00** Atelier couture

## Lundi 7 Août

- 11h00 Entrainement de Boxe** Salle du parc  
**15h00** Jeux de connaissance à la *cafétéria*  
**16h00 Heures Savoureuses** à la *cafétéria*  
**16h30 Ambiance musicale accordéon** à la *cafétéria*

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h15** Entrainement de Boxe  
**11h00** Jeux cognitif  
**15h00** Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## Mardi 8 Août

- 11h00 Club motricité** à la salle du parc  
**15h00 jeux de terrasse** sur la terrasse  
**17h00 Loto** à la cafeteria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h30** Gym détente  
**11h00** Revue de presse  
**11h30** Atelier cognitif  
**15h00** Atelier beauté

  
Atelier  
BeautéZen

## Mercredi 9 Août

- 11h00** Gym douce à la salle du parc  
**15h00** Atelier mémoire à la cafeteria  
**17h00** Le RDV Musical à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 12h00** Sortie pic nique

## Jeudi 10 Août

- 11h00** Documentaire  
« Constructions animales » à la salle du parc  
**15h00** jeux de table à la cafeteria  
**17h00** Jeux mystère à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h30** Gym détente  
**11h00** Revue de presse  
**11h30** Atelier cognitif  
**15h00** Activité à la carte

## Vendredi 11 Août

- 11h00** L'épicerie fine à la cafeteria  
**11h00** Ecoute musicale à la salle du parc  
**12h00** Sortie Restaurant et balade dans le jardin de la maison de Caillebotte à Yerres  
**15h00** color art à la cafeteria  
**17h00** La grande roue à la cafeteria

## Samedi 12 Août

- 11h00** Réveil musculaire à la salle du parc  
**14h30** Cinéma « Peyrol le boucanier » à la salle du parc  
**17h00** Jeux de questions à la cafeteria

## Dimanche 13 Août

- 11h00** Revue de presse à la salle du parc  
**15h00** Jeux de table à la cafétéria  
**15h00** Atelier couture à la cafeteria  
**17h00** Grand bingo à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 11h00** Activité a la carte  
**15h00** Atelier couture  
**17h00** Grand Bingo au rdv

## Lundi 14 Août

- 11h00** Entraînement de Boxe Salle du parc  
**15h00** Jeux de connaissance à la cafétéria  
**16h00** Heures Savoureuses à la cafétéria  
**16h30** Ambiance musicale à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h15** Entraînement de Boxe  
**11h00** Jeux cognitif  
**15h00** Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## Mardi 15 Août

- 11h00** Danse douce à la salle du parc  
**15h00** jeux de table à la cafeteria  
**16h30** Spectacle « les 3 serges » à la cafeteria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h30** Gym détente  
**11h00** Revue de presse  
**11h30** Atelier cognitif  
**15h00** Atelier beauté

## Mercredi 16 Août

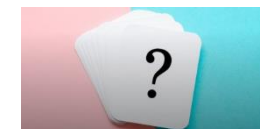
- 11h00** Gym douce à la salle du parc  
**15h00** Atelier mémoire à la cafeteria  
**17h00** Bingo à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 11h00** Atelier théâtre  
**15h00** Couture

## Jeudi 17 Août

- 11h00** Documentaire « l'île de Port-Cros » à la salle du parc  
**15h00** Pétanque à la cafeteria  
**17h00** Jeux mystère à la cafétéria



## **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h30 Gym détente
- 11h00 Revue de presse
- 11h30 Atelier cognitif
- 15h00 Activité à la carte

## **Vendredi 18 Août**

- 11h00 **L'épicerie fine** à la cafeteria
- 11h00 **Ecoute musicale** à la salle du parc
- 14h00 **Sortie au château de Fontainebleau** à Fontainebleau
- 15h00 **color art** à la cafeteria
- 17h00 **La grande roue** à la cafeteria

## **Samedi 19 Août**

- 11h00 **Réveil musculaire** à la salle du parc
- 14h00 **séance spéciale, «On dinera au lit. »** à la salle du parc
- 17h00 **Jeux de questions** à la cafeteria

## **Dimanche 20 Août**

- 11h00 **Revue de presse** à la salle du parc
- 15h00 **Jeux de table** à la cafétéria
- 17h00 **Grand loto** à la cafétéria

## **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 11h00 Activité a la carte

- 15h00 Atelier couture
- 17h00 Grand loto **au rdc**

## **Lundi 21 Août**

- 11h00 **Entrainement de Boxe** Salle du parc
- 15h00 **Jeux de connaissance** à la cafétéria
- 16h00 **Heures Savoureuses** à la cafétéria
- 16h30 **Ambiance musicale** à la cafétéria

## **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h15 **Entrainement de Boxe**
- 11h00 **Jeux cognitif**
- 15h00 **Heures savoureuses/ accordéon** avec le multi accueil

## **Activités club**

- 10h45 **Atelier main verte**
- 15h00 **Jouer avec les mots** 3<sup>e</sup> Salle du club

## **Mardi 22 Août**

- 11h00 **Club motricité** à la salle du parc
- 15h00 **jeux de table** à la cafeteria
- 17h00 **Loto** à la cafeteria

## **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 10h30 **Gym détente**
- 11h00 **Revue de presse**
- 11h30 **Atelier cognitif**
- 15h00 **Atelier beauté**

## **Activités club**

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

## **Mercredi 23 Août**

- 11h00 **Tai-chi** à la salle du parc
- 15h00 **Atelier mémoire** à la cafeteria
- 17h00 **Le RDV Musical** à la cafétéria

## **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 11h00 **Atelier théâtre**
- 15h00 **Couture**

## **Activités club**

- 10h30 **Espace détente**
- 12h00 **Repas entre amis**
- 15h00 **jeux de mémoire**

## **Jeudi 24 Août**

- 11h00 **Documentaire**  
« **Le détroit de Messine** » à la salle du parc
- 15h00 **Atelier jardinage** à la cafeteria
- 17h00 **Jeux mystère** à la cafétéria

## **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

- 09h00 **Atelier culinaire**
- 12h00 **Barbecue**

## **Activités club**

- 14h30 **Séance snoezelen**

## Vendredi 25 Août

**11h00** Ecoute musicale à la salle du parc

**15h00** color art à la cafeteria

**17h00** La grande roue à la cafeteria

### **Activités club**

**10h45** Séance Snoezelen

**12h00** Repas du club

**15h00** Atelier lecture

## Samedi 26 Août

**11h00** Réveil musculaire à la salle du parc

**14h00** Masque virtuel au 1<sup>er</sup> étage

**14h00** Cinéma «les 4 filles du docteur March» à la salle du parc

**17h00** Jeux de questions à la cafeteria

## Dimanche 27 Août

**11h00** Revue de presse à la salle du parc

**15h00** Jeux de table à la cafétéria

**17h00** Grand bingo à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

**11h00** Activité a la carte

**15h00** Atelier couture

**17h00** Grand Bingo au rdc

## Lundi 28 Août

**Départ pour les Résidents inscrit au séjour en Normandie organisé par le CLUB**

**11h00** Entrainement de Boxe Salle du parc

**15h00** Jeux de connaissance à la cafétéria

**16h00** Heures Savoureuses à la cafétéria

**16h30** Ambiance musicale à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

**10h15** Entrainement de Boxe

**11h00** Jeux cognitif

**15h00** Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## Mardi 29 Août

**11h00** Café philo terrasse du 1<sup>er</sup> étage

**11h00** Danse douce à la salle du parc

**12h00** Sortie au restaurant « le Riad de Marrakech » à pied à Bonneuil

**14h30** Atelier peinture 3<sup>eme</sup> étage

**15h00** Club culture à la cafeteria

**17h00** Loto à la cafeteria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

**10h30** Atelier peinture au salon du 3<sup>e</sup> étage

**10h45** Atelier beauté

**15h00** Activité à la carte

## Mercredi 30 Août

**11h00** Tai-chi à la salle du parc

**15h00** Atelier mémoire à la cafeteria

**17h00** Bingo à la cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

**11h00** Atelier théâtre

**15h00** Couture

## Jeudi 31 Août

**Retour du le séjour en Normandie organisé par le CLUB**

**11h00** Documentaire

«Le sanctuaire Pelagos » à la salle du parc

**15h00** Atelier couture à la cafeteria

**15h00** Atelier jardinage à la cafeteria

**17h00** Jeux mystère à la cafétéria

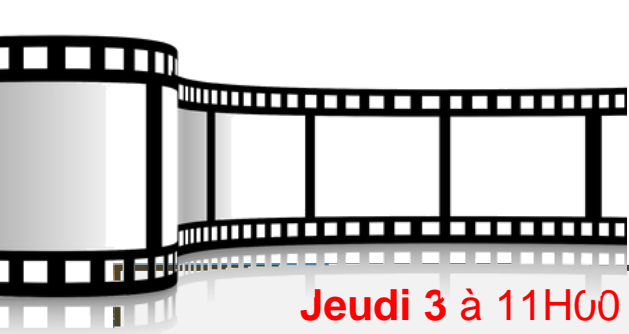
### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

**10h30** Gym détente

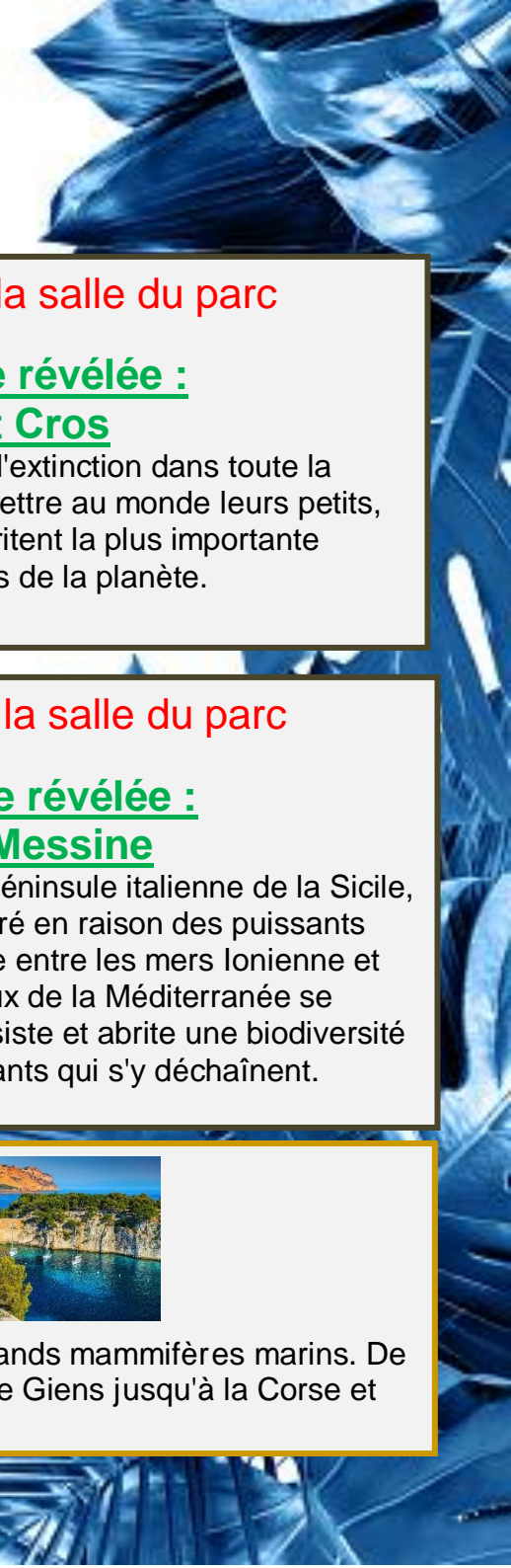
**11h00** Revue de presse

**11h30** Atelier cognitif

**15h00** Activité à la carte



# DOCUMENTAIRES



## Jeudi 3 à 11H00 à la salle du parc Humains confinés, animaux libérés

Printemps 2020 : plus de la moitié de la population mondiale se confine pour faire face à la pandémie de Covid-19. Cette situation inédite a permis à des chercheurs en biologie d'observer la réaction des animaux sauvages à l'"anthropause" - néologisme créé à cette occasion par les scientifiques pour décrire la baisse drastique des activités humaines.

## Jeudi 17 à 11H00 à la salle du parc

### La Méditerranée révélée : L'île de Port Cros

Des puffins yelkouan, menacés d'extinction dans toute la Méditerranée, viennent y nicher et mettre au monde leurs petits, tandis que les abords de l'île abritent la plus importante concentration de mérus de la planète.

## Jeudi 10 à 11H00 à la salle du parc

### Constructions animales

Tisser des herbes, façonner la terre, dompter les rivières ou ériger de véritables mégapoles : ces techniques et architectures patiemment élaborées répondent à des besoins vitaux, identiques aux nôtres.

## Jeudi 24 à 11H00 à la salle du parc

### La Méditerranée révélée : le détroit de Messine

Le détroit de Messine, qui sépare la péninsule italienne de la Sicile, est un territoire quasiment inexploré en raison des puissants courants que provoque la rencontre entre les mers Ionienne et Tyrrhénienne. Alors que les eaux de la Méditerranée se réchauffent, ce bandeau maritime résiste et abrite une biodiversité exceptionnelle grâce aux courants qui s'y déchaînent.

## Jeudi 31 à 11H00 à la salle du parc

### La Méditerranée révélée : le sanctuaire Pelagos

D'une superficie de 87 500 kilomètres carrés, le sanctuaire Pelagos a été créé spécialement pour protéger les grands mammifères marins. De nombreuses espèces se nourrissent et se reproduisent dans cet espace maritime qui s'étend de la presqu'île de Giens jusqu'à la Corse et l'Italie.





# CONCERT

# CINEMA

Samedi 5 à 14H15 à la cafétéria

**Frédéric François à l'Olympia**



Samedi 12 à 14H30 à la Salle du parc

**Peyrol le boucanier**

1797. Le boucanier Peyrol, porteur d'un message pour l'amiral de la flotte, force une fois de plus le blocus de la flotte anglaise au large de Toulon. Mais un commissaire du peuple, Dussard, l'accuse bientôt d'avoir dérobé un chargement d'or. Peyrol parvient à s'échapper et trouve refuge dans une ferme côtière isolée, où vivent Arlette, jeune femme instable, et sa tante Catherine

## Séance SPECIALE

Samedi 19 à 14H00 à la Salle du parc

**On dînera au lit**

Une femme croyant, à tort ou à raison, que son mari la trompe, trouve dans une revue féminine et féministe, une recette pour se venger.

*Une pièce de Marc Camoletti Réalisateur : Georges Folgoas,  
Marc Camoletti Acteurs : Jacques Balutin, Daniel Prevost,  
Bernard Ménez*

Samedi 26 à 14H00 à la Salle du parc

**Les 4 filles du docteur March**

Aux Etats-Unis, pendant la guerre de Sécession, madame March, dont le mari est au front, vit avec ses quatre filles, Amy, Meg, Jo et Beth. Elle les élève avec soin et tendresse, en dépit d'un état de pauvreté prononcé....



# Heures Savoureuses

## Les lundis Gourmands à la cafétéria

**Lundi 7**

16h00 Dégustation de glace pêche melba

**Lundi 15**

16h00 Dégustation de beignets

**Lundi 16**

16h00 Dégustation de gaufres


**Lundi 21**

16h00 Dégustation de glaces

**Lundi 28**

16h00 Dégustation pain perdu

# LES SORTIES

 **Vendredi 4 Août**  
**Musée du jardin Bourdelle**  
A Egreville

Départ : 14h00 à l'accueil  
Accompagnateurs : Christal / Cecile

 **Vendredi 11 Août**  
**Restaurant et balade dans le jardin de la maison de Caillebotte**  
A Yerres

Départ : 12h00 à l'accueil  
Accompagnateurs : Christal / Sandy

Tarif adhérent : 25€  
Tarif non adhérent : prix menu

 **Vendredi 18 Août**  
**Visite du château de Fontainebleau**  
à Fontainebleau

Départ : 14h00 à l'accueil  
Accompagnateurs : Christal

 **Mardi 29 Août**  
**Restaurant « Le Riad de Marrakech »**  
A Bonneuil nous irons à pied

Départ : 12h00 à l'accueil  
Accompagnateurs : Christal / Hadidja

Tarif adhérent : 25€  
Tarif non adhérent : prix menu

**Si une ou plusieurs sorties vous intéressent merci de vous inscrire  
À l'accueil ou auprès d'une animatrice**

**Pour la rentrée septembre 2023** la Conférence des financeurs du val de marne financera des ateliers de prévention de la perte d'autonomie sur la résidence des Bords de marne, via un programme d'activités de bien-être qui permet de maintenir les capacités physiques et cognitives.

Programme d'activités sur mesure construit sur 3 thèmes :



### DES ATELIERS « GYM DOUCE »

Destinés maintenir la forme physique.  
2 séances par mois de septembre à Avril, dont une demi-journée sur le thème des JO 2024.

### DES ATELIERS MEMOIRE

Afin de renforcer l'estime de soi et harmoniser le mental et le physique.  
2 séances par mois de septembre à Avril



### DES ATELIERS AUTOUR DE LA DENUTRITION

Sensibilisation aux enjeux d'une alimentation adaptée, et souvent imposée pour leur santé.  
sur 1 à 2 semaines d'ici décembre (1 atelier explicatif sur les risques de la dénutrition, 1 ateliers autour du goût, 1 atelier culinaire)



Chaque séance dure 1h et est destinée à 10 participants maximum.

**Si cela vous intéresse, merci de vous inscrire dès aujourd'hui à l'accueil ou auprès d'un animateur.**

**Nous reviendrons vers vous début septembre afin de confirmer votre inscription.**

Différents services sont également proposés au sein de la résidence

## ESTHETIQUE

Sur RDV  
à l'accueil



Avec Mimouna

## Assistante Sociale

Sur RDV  
à l'accueil



Le jeudi

## SALON DE COIFFURE

« FK création »

Sur RDV au :  
01.42.83.47.30



Le mercredi

## L'épicerie fine des Bords de Marne

Vous y retrouverez :

Des confiseries, Epicerie salée, Produits de beauté Etc....

Si vous avez une demande particulière ;  
nous prenons commande et l'article sera disponible  
la semaine suivante.



REGLEMENT EN ESPECES LE JOUR DE VOTRE ACHAT OU RETIRANT SUR VOTRE POINT  
GUICHET LA SOMME DEPENSEE.

Mesdames et Messieurs les Résidents,

Indépendamment de notre volonté, certaines modifications peuvent être apportées à ce programme. Vous en serez, bien sûr, informés quotidiennement à l'annonce micro et sur le tableau d'information à la cafétéria.

L'équipe d'animation vie sociale