

ça bouge!

5  
janvier  
2024

ça bouge!  
N°1642

## CRÉATION DE CENTRES DE TABLE POUR LE RÉVEILLON À LA CITÉ VERTE



Bonjour à toutes et à tous,

Des Résidentes de la Cité Verte ont préparé de superbes centres de table pour le réveillon. Le traditionnel loto du 1<sup>er</sup> janvier a fait des heureux.

Des Résidents des Bords de Marne ont déjeuné au restaurant « Chez Charles ».

La chorale de la ville de Bonneuil a offert une magnifique représentation aux Résidents.

Un déjeuner au restaurant asiatique « Chang » a ravi des Résidents de l'Abbaye.

Pepsi, chat et mascotte de la Résidence a trouvé une nouvelle famille.

Des cours de Salsa ont été organisés à la Résidence de la Cristolienne.

Pendant un concert de saxophone, les spectateurs ont redécouvert des classiques de la musique.

Je vous souhaite, à toutes et tous, une excellente année 2024 !

Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1642**

**06/01 > 12/01/2024**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- CRÉATION DE CENTRES DE TABLE POUR LE RÉVEILLON À LA CITÉ VERTE

- DÉJEUNER AU RESTAURANT « CHEZ CHARLES » POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE

- SORTIE AU RESTAURANT « CHANG » POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE

- COURS DE SALSA À LA CRISTOLIENNE

- LOTO DU 1<sup>ER</sup> JANVIER À LA CITÉ VERTE

- LA CHORALE DE BONNEUIL AUX BORDS DE MARNE

- PEPSI, MASCOTTE DE L'ABBAYE

- UN CONCERT DE SAXOPHONE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE

- LA FIN D'ANNÉE À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

- INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION DES FAMILLES, L'AFABEC

## ACTUALITÉS

- FRANGIPANE OU BRIOCHE, QUELLE EST LA « VRAIE » GALETTE DES ROIS ?

- JEUX : SUDOKU

- PLANNING ACTIVITÉS

# CITÉ VERTE

## CRÉATION DE CENTRES DE TABLE POUR LE RÉVEILLON

Pour la Saint Silvestre, des Résidentes ont participé à la préparation des centres de tables.

Cette année des orchidées blanches ont été choisies pour orner les tables du réveillon.

Elles sont magnifiques et agrémenteront les tables du restaurant tout au long du mois de janvier.

Tiziana, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE

## DÉJEUNER AU RESTAURANT « CHEZ CHARLES »

En ce mois de décembre, avec des Résidents des Bords de Marne nous avons déjeuné au restaurant « Chez Charles ».  
Nous avons, comme toujours, très bien mangé.

Des Résidents se sont fait plaisir avec des escargots en entrée, les tagliatelles du chef aux noix de St Jacques et gambas. Et en dessert, glaces pour certains, tiramisu pour d'autres...

Un jolie moment de partage.

L'équipe de la vie sociale



# ABBAYE

## DÉJEUNER AU RESTAURANT «CHANG»

Nous nous sommes rendus avec un petit groupe de Résidents de l'Abbaye, accompagnés par Diogo (service restauration), au restaurant asiatique « Chang » situé à côté de l'Avenue du Bac à Saint-Maur.

Pendant le trajet nous avons écouté et chanté des chansons des années 60 et 70, ce qui a beaucoup plu aux Résidents.

Arrivés sur place nous avons été chaleureusement accueillis par l'équipe du restaurant qui nous a installés dans un espace un peu à l'écart afin de pouvoir parler en toute tranquillité. Au menu nous avons dégusté des crevettes à la sauce du chef, du poulet au caramel, du canard laqué, des nems, des samoussas, des beignets de crevettes... Tous les Résidents étaient ravis, certains connaissaient même cet endroit, ils en avaient un merveilleux souvenir.

Eline, équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE

## COURS DE SALSA À LA CRISTOLIENNE

À l'approche des fêtes de fin d'année, il faut se préparer à vivre des soirées endiablées ! Quoi de mieux qu'un cours de salsa avant un nouvel an sur le thème latino ?

Nous nous sommes retrouvés au restaurant afin de déguster quelques brioches dorées en attendant que Wood, professeur de danse, arrive de son école parisienne. Il nous a tout d'abord fait écouter la musique et les différents rythmes. Puis Résidents, familles, bénévoles et personnels se sont retrouvés au milieu de la piste pour apprendre les pas de base. Wood nous a appris les nuances de la salsa, la rumba et la bachata. Après l'entraînement des déplacements, il a fallu se mettre deux par deux afin de reproduire les exercices sans se marcher sur les pieds ! Merci à tous pour votre participation, une belle expérience à renouveler qui nous a mis l'eau à la bouche pour les réveillons.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE



# CITÉ VERTE

## LE LOTO DU 1<sup>ER</sup> JANVIER

Le loto du 1<sup>er</sup> janvier est un incontournable à la Cité Verte. Il clôt les festivités et requiert calme et concentration.

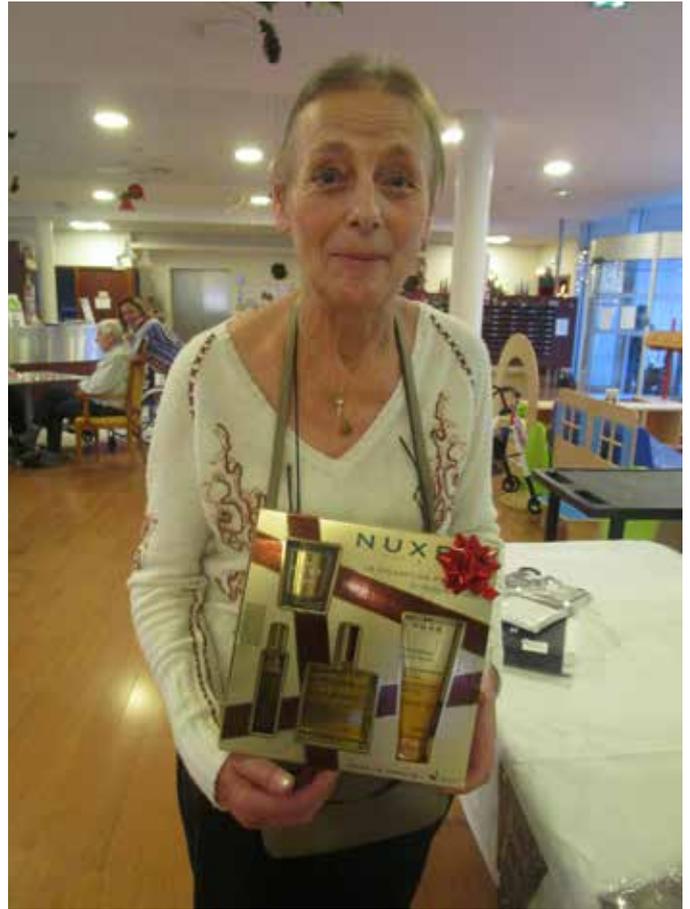
Les participants sont nombreux et tous espèrent gagner des lots qui sont plus conséquents que les lotos habituels déjà bien achalandés.

Le loto est une affaire sérieuse menée à l'aide de la borne mélo mais qui n'empêche pas la détente et la bonne humeur dès que retentissent les bingo !

Tiziana, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE



# BORDS DE MARNE

## LA CHORALE DE BONNEUIL AUX BORDS DE MARNE

Pour la deuxième rencontre avec le conservatoire de Bonneuil, c'est la chorale qui est venue à la Résidence des Bords de Marne pour un très bel après-midi.

C'est avec une troupe de près de 30 choristes, accompagnés au piano par Maud, la chef de chorale, que ce chœur a interprété de magnifiques chansons anciennes et nouvelles, passant du Roi lion, à Véronique Sanson, Zazie et Camille.

Une représentation tellement appréciée des Résidents qu'ils ont demandé deux rappels et sont pressés de les revoir.

Suite à ce récital, nous avons partagé un moment autour d'un apéritif organisé par les résidents, n'hésitant pas à mettre la main à la patte pour tartiner des œufs de lump et tarama et réaliser de petites brochettes. Ce fut une très belle rencontre avec des choristes proches des Résidents et un super moment d'échange.

L'équipe de la vie sociale



# ABBAYE

## PEPSI, MASCOTTE DE L'ABBAYE

A quelques heures de la nouvelle année, Pepsi mascotte de la Résidence de l'Abbaye est revenue au bercail, pour le plus grand plaisir des équipes et des Résidents.

Après le décès de sa maîtresse, Mme Tesse, elle n'avait pas été aperçue pendant plusieurs jours. C'est donc avec soulagement que des Résidents et personnels l'ont accueilli les bras ouverts quand elle a pointé le bout de son museau.

Épuisée mais heureuse, Pepsi a retrouvé un foyer auprès de Sandra, infirmière au bâtiment Bellay, qui l'a adopté pour le plus grand bonheur de tous.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE

## CONCERT DE SAXOPHONE

Stéphane Colin, un saxophoniste de Saint-Maur, est venu clôturer la semaine de l'Avent et nous a fait découvrir ses instruments et son répertoire. Après nous avoir fait de petites devinettes sur des morceaux de musiques classiques comme Pierre et le loup de Prokofiev, il nous a présenté ses 2 saxophones, pièces par pièces ainsi que les familles auxquels ils appartiennent avec des schémas qu'il a distribué à tout le monde.

Ensuite il nous a fait écouter des classiques de Noël accompagnés par une instrumentale à la Franck Sinatra. Nous avons profité de sa prestation en dégustant un bon vin chaud accompagné d'un brownie au chocolat. Un joli cadeau avant Noël qui s'est terminé par un petit voyage à la Nouvelle Orléans !

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE-ADJ

## LA FIN D'ANNÉE À L'ACCUEIL DE JOUR

Pour finir l'année en beauté, nous avons organisé une belle sortie au château de Vaux le Vicomte et avons déjeuné au restaurant sur place. Nous avons admiré les décorations féeriques des fêtes de fin d'année. C'était très beau. La visite s'est poursuivie dans le parc du château.

Un matin, nous avons proposé un atelier pâtisseries aux bénéficiaires. Nous avons préparé de bons gâteaux, afin de pouvoir les déguster au goûter. La bonne odeur a embaumé la salle de l'accueil de jour.

Sylvie et Nadège, équipe de l'Accueil de Jour la Cristolienne



**I'AFABEC INVITE :**  
**...ses ADHÉRENTS à son**  
**ASSEMBLEE GENERALE**  
**à 16 h45**

**...puis TOUTES LES FAMILLES**  
**à une**

**RENCONTRE à 17h15**

**en présence de Monsieur CHAMPVERT**

**à la Résidence de l'Abbaye - salle Castel**  
**Saint Maur des Fossés**

**DIMANCHE 28 janvier 2024**

Les invitations vous ont d'ores et déjà été adressées par mail ou courrier postal.

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | association créée en 1997, déclarée à la préfecture de Créteil le 29/08/2001, publiée au JO le 22/09/2001 en convention avec l'Association Vieillir En Citoyens (A.V.E.C.)   |  |
| adresse   | par la Poste : AFABEC – 10 A quai Beaubourg 94100 Saint-Maur-des-Fossés -<br>chaque résidence : boîte aux lettres AFABEC   | dans  |
| Contact - Résidence des Bords de Marne - Bonneuil                                   | Mme Couot 06 89 22 62 10 <a href="mailto:sylvie.couot@bonneuil94.fr">sylvie.couot@bonneuil94.fr</a> - Mme Savaro 06 84 20 04 96 <a href="mailto:sylvie.savaro@orange.fr">sylvie.savaro@orange.fr</a><br>Mme Montagne 06 77 81 57 13 <a href="mailto:vk.montagne@orange.fr">vk.montagne@orange.fr</a> |   |
| Contact - Résidence La Cristolienne - Créteil                                       | Mme Lemarchand 06 82 36 61 94 <a href="mailto:pasc.lemarchand@orange.fr">pasc.lemarchand@orange.fr</a>   |   |
| Contacts - Résidence de l'Abbaye - St-Maur  | Mme Henry 06 70 38 30 72 <a href="mailto:danièle.henry@gmail.com">danièle.henry@gmail.com</a> - M. Guillamot 06 34 10 38 28 <a href="mailto:lguillamot@gmail.com">lguillamot@gmail.com</a><br>Mme Mérier 06 13 04 28 99 <a href="mailto:menierodile@gmail.com">menierodile@gmail.com</a>             |   |
| Contacts - Résidence de la Cité Verte - Sucey                                       | Mme Normand 06 98 56 88 83 <a href="mailto:normandsylviane@free.fr">normandsylviane@free.fr</a>  |   |

# ACTUALITÉS

## **Frangipane ou brioche, quelle est la « vraie » galette des rois ?**

*Janvier voit s'écouler en France pas moins de 30 millions de galettes des rois pour l'Épiphanie. Et chaque année le débat revient sur la table : frangipane ou brioche ? On a posé la question à des experts, pour savoir laquelle des deux mérite d'être considérée comme la « vraie » galette des rois.*

Alors que les riches agapes des fêtes de Noël et du Nouvel An sont à peine terminées, c'est au tour de la galette des rois de s'inviter sur les tables.

Traditionnellement fêtée le 6 janvier ou le premier week-end du mois si le jour n'est pas chômé, l'Épiphanie célèbre l'arrivée des rois mages après la naissance du Christ.

C'est aussi et surtout le moment de l'année où s'affrontent (pour le plaisir des papilles) deux camps parfois irréconciliables. D'un côté, les incondtionnels du duo pâte feuilletée et frangipane. De l'autre les aficionados de la brioche. Mais laquelle des deux recettes mérite-t-elle d'être considérée comme la « vraie » galette des rois ?

La galette à la frangipane nécessite peu d'ingrédients : farine, sucre, beurre, œufs et des amandes.

## **Frangipane et crème d'amande**

Jérôme Brard, artisan-boulangier à Melesse près de Rennes, en Ille-et-Vilaine, et récent lauréat du concours régional de la meilleure galette de Bretagne, a la réponse : « Normalement dans notre région, la galette c'est à la frangipane avec crème d'amande. On peut y incorporer aussi de la crème pâtissière. » Et au niveau national ? Là, l'artisan boulangier botte en touche.

« Je ne sais pas, avoue-t-il. Au-dessus de la Loire, c'est la galette à la frangipane qui domine, comme Bretagne et en région parisienne. Vous pouvez trouver plus facilement de la brioche au sud. »

Du côté de la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française, la balance penche sans hésiter du côté de la frangipane : « Le dénominateur commun des galettes des rois c'est le feuilletage et la

# ACTUALITÉS

---

frangipane. Il y a ensuite des galettes briochées mais c'est très localisé », souligne le président de l'association, Dominique Anract.

« Vous retrouverez davantage de brioche dans le sud de la France, pour à peu près 40 % des ventes de galettes », précise l'artisan boulanger.

## **Des origines historiques**

Si la brioche semble en retrait par rapport à sa cousine à la frangipane, c'est pourtant elle qui est historiquement apparue en premier dans les assiettes des Français.

« Au Moyen Âge, les Français dégustaient une boule de pain, dans laquelle ils inséraient un haricot : la fève, rappelle la radio RTL. Avec le temps, cette recette s'est améliorée devenant de la brioche garnie de sucre et de fruits confits pour finalement devenir le « gâteau des rois », particulièrement populaire dans le sud de la France. »

La galette des rois à la frangipane arrivera en France plus tard : « C'est Marie de Médicis, au XVI<sup>e</sup> siècle, qui ramena la recette en partant d'Italie », explique Dominique Anract. Par la suite, la recette fut adoptée par la cour de France.

## **30 millions de galettes vendues par an**

Avec 30 millions de galettes vendues chaque année en France, et des centaines de combinaisons différentes, en brioche ou à la frangipane, il y a de quoi contenter tout le monde. En plus, on peut se régaler et « tirer les rois » pendant tout le mois de janvier

Bref, qu'elle soit briochée ou à la frangipane, la « vraie » galette des rois est celle que l'on prend plaisir à déguster...

Source : Ouest France

# JEUX

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 4 |   |   |   |   |   | 3 | 2 |
|   |   |   | 9 |   | 2 |   |   |   |
|   | 7 |   | 3 |   | 1 |   | 5 |   |
|   | 1 |   | 6 | 7 | 9 |   | 8 |   |
| 7 |   | 5 | 1 |   | 4 | 2 |   | 9 |
|   | 3 | 9 |   |   |   | 4 | 7 |   |
| 8 |   | 7 |   |   |   | 6 |   | 5 |
| 5 |   |   |   | 1 |   |   |   | 4 |
| 1 |   |   | 8 | 6 | 5 |   |   | 7 |

Grille A

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 5 |   |   | 4 |   |   | 2 |   |
|   | 4 |   |   |   |   |   | 3 |   |
|   |   |   | 7 |   | 9 |   |   |   |
|   |   |   | 2 | 9 | 1 |   |   |   |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   | 1 |
|   | 2 | 1 |   | 8 |   | 4 | 5 |   |
|   |   | 8 |   |   |   | 1 |   |   |
|   |   |   | 3 | 2 | 8 |   |   |   |
|   |   | 9 |   |   |   | 7 |   |   |

Grille B

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 6 janvier**

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

15h30 : Ciné-club « Une affaire de famille » - Théâtre

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h30 : Jeux de table

### 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Écoute musicale

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Temps de parole

### Unité PHV :

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

10h30 : Jeux de société

14h00 : Temps libre - Temps d'individuel

16h00 : \*\*Les Clowns interviennent chez vous - 3ème étage Castel\*\*

20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Dimanche 7 janvier**

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

16h30 : Grand jeu « Baccaauréat » - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Préparation du Goûter du dimanche

### 4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

16h00 : Goûter du dimanche

16h30 : Espace Sensoriel - RDC

17h00 : Temps de parole

### Unité PHV :

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

10h30 : Réunion des résidents de l'unité

14h30 : Karaoké à la rotonde

20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Lundi 8 janvier**

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 « Croisières Caraïbes » par Philippe Prévot - Théâtre

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 : Atelier intergénérationnel en compagnie du collège Rabelais - Grand restaurant

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

17h00 : Bingo - Espace bar

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

17h00 : Jeu Interactif « mots croisés »

## 4ème Bellay

10h30 : Chant

11h30 : Vie quotidienne

15h30 : Petit BAC

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Unité PHV :**

10h30 : Atelier Théâtre

14h00 : Temps libre, temps d'individuel

15h30 : Atelier Contes

20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Mardi 9 janvier**

10h00 : Bonjour chez vous

11h45 : Sortie restaurant italien

15h00 : Atelier créatif des Petites mains - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale «Giuseppe Verdi : Don Carlo Scala de Milan 2ème partie»  
- Théâtre

17h00 : Jeu de questions et de mémoire en compagnie des étudiants du Lycée Berthelot - Espace bar

## 3ème Bellay

11h00 : Atelier boulangerie

11h00 : En route pour le pressing

16h00 : « Mise en voix » avec Cathy

## 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : « Mise en voix » avec Cathy

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Unité PHV :**

10h30 : Soins Esthétique

14h00 : Temps libre - Temps d'individuel

14h30 : Point Guichet

17h00 : Revue de presse avec Carine et Laetitia

# PLANNING ABBAYE

---

## **Mercredi 10 janvier**

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

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier poterie groupe 1 - Café littéraire

15h00 : Jeux de table - Espace bar

15h30 : Atelier Parole de chien - Salon de la Marne

16h45 : Loto - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

17h00 : Petit loto

### 4ème Bellay

10h30 : Manucure

11h30 : Vie quotidienne

14h30 : Préparation de salade de fruits

17h00 : Jeux de questions

### Unité PHV :

10h30 : Jeu au tableau - Rotonde 3e Castel

14h00 : Temps libre - Temps d'individuel

14h00 : Musicothérapie - Salle Snoezelen

## **Jeudi 11 janvier**

14h00 : Sortie faites vos courses

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Céline Arnaud  
- Grand restaurant

16h00 : Temps de prière - Oratoire

### 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

15h00 : Après-midi gourmand - 3ème Bellay

16h00 : Goûter Gourmand

17h00 : Lecture / Temps de parole

### Unité PHV :

10h00 : Départ atelier manuels à Cultura

10h30 : Atelier travaux manuels

14h00 : Temps libre, temps d'individuel

14h00 : Réunion d'équipe

# PLANNING ABBAYE

20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Vendredi 12 janvier**

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier Informatique « ordinateur » - 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 : Brin de causette avec Emeline - Salon du Parc

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

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

15h45 : Gym douce

17h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

### 4ème Bellay

10h30 : Écoute musicale

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Préparation de gourmandises

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

### Unité PHV :

10h30 : Baccalauréat - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps d'individuel

16h30 : Atelier Tricot

20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Les Résidents intéressés par les sorties organisées par l'unité PHV peuvent s'y inscrire au Point Info, sous réserve de places disponibles.

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 6 Janvier**

11h00 : Gym douce - Salle du parc

14h00 : Concert «le chanteur de Mexico » - Salle du parc

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

## **Dimanche 7 Janvier**

11h00 : Revue de presse - Salle du parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : Grand Bingo - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Grand Bingo - RDC

## **Lundi 8 Janvier**

11h00 : Entraînement de Boxe - 1er étage

15h00 : Assemblée de prière - 1er étage

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale accordéon avec la halte-garderie - 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 9 Janvier**

11h15 : Club lecture - Salle du parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

15h30 : L'épicerie fine

16h00 : Le goûter littéraire - Salle Pasa

17h00 : Loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h30 : Gym détente

11h00 : Revue de presse

11h30 : Atelier cognitif

15h00 : Activités a la carte

### Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

# PLANNING BDM

---

## **Mercredi 10 Janvier**

11h00 : Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère

11h00 : Tai-chi - 1er étage

15h00 : Tribune libre - Cafétéria

17h00 : Quizz musical - Cafétéria

17h45 : Chorale - Salle du parc

### Animation 3ème étage

11h00 : Atelier cognitif

15h00 : Activité a la carte

15h45 : Chansonâges

### Activités club

14h45 : Chansonâges

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

## **Jedi 11 Janvier**

10h30 : Atelier sable avec le multi accueil - 1er étage

11h00 : Documentaire « Les étonnantes vertus de la méditation » - Salle du parc

11h30 : L'épicerie fine - Cafétéria

15h00 : Atelier mémoire - Cafétéria

17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h30 : Gym détente

11h30 : Atelier cognitif

15h00 : Activité à la carte

### Activités club

14h30 : Séance snoezelen

## **Vendredi 12 Janvier**

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

14h15 : Sortie

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

### Activités club

10h30 : Atelier créatif intergénérationnel

12h00 : Repas du club

15h00 : Atelier lecture

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 6 Janvier

10h30 : Chiens visiteurs avec les Résidents du 1er et 2ème étage

15h30 : Comité des Sorties avec Gwennaëlle - Espace Bar

17h00 : Jeux de société - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Ciné-Club musical

## Dimanche 7 janvier

10h30 : Messe Télévision sur France 2

15h30 : Récital de Violon avec Lucia - Salle de restaurant

Gwennaëlle

17h00 : Jeux de société - Étages et RDC

3ème étage : 11h00 : Messe/ apéritifs

AS

15h30 : Récital de violon au rdc

AS

## Lundi 8 janvier

10h30 : Rangement des décorations - Étages

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

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

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

Françoise

3ème étage : 11h00 : Rangement décorations

Aurélie

15h30 : Atelier Bien-être

Aurélie

## Mardi 9 Janvier

10h30 : Boutique et Point Guichet

Françoise, Sylviane et Marie-Ange

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 : Activité à la carte

As

## Mercredi 10 Janvier

10h30 : Sortie en ville

Gwennaëlle

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

Tiziana

17h00 : Scrabble - Bibliothèque

Gwennaëlle

3ème étage : 10h30 : Sortie ou Rangement des décorations

Aurélie

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

## Jeudi 11 Janvier

10h00 : Échange inter-g autour de « la couronne »

Françoise

10h30 : Atelier Gym-Yoga - Salle d'activités

PHV

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

Françoise

17h00 : Présentation de l'association « Toinou »

Françoise

# PLANNING CITÉ VERTE

---

3ème étage : 11h00 : Atelier Cuisine  
15h30 : Atelier contes

Resto  
Pasa

## **Vendredi 12 Janvier**

10h30 : Rangement des décorations  
15h30 : Panneau photos - Espace bar  
17h00 : Jeux de société avec Bernard - Espace bar  
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne  
15h30 : Écoute musicale

Françoise  
Françoise

Resto  
As

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 6 Janvier**

11h00 : Gym Douce - Salon Patio  
15h00 : Écoute Musicale - Restaurant  
17h00 : Jeux de Questions - Restaurant

## **Dimanche 7 Janvier**

11h00 : Émission Religieuse - PASA  
15h00 : Video Club «L'arbre» - PASA  
17h00 : Juste Prix - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse

## **Lundi 8 Janvier**

11h00 : Revue de Presse - Salon Patio  
15h00 : Atelier Créatif - Restaurant  
17h00 : La Grande Roue - Restaurant

### Activités du PASA

10h45 : Médiation Animale  
14h30 : Rythmes et percussions

## **Mardi 9 Janvier**

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 : Rapide Mots - Restaurant

### Activités PASA

10h30 : Atelier danse adaptée  
14h30 : Atelier peinture

### Activités du 1er étage

10h30 : Boxe  
10h30 : Atelier Peinture  
15h00 : Projection « Notre Dame de Paris » avec Marie-Claude - Salle télé  
16h30 : Manucure avec Marie-Claude

## **Mercredi 10 Janvier**

11h00 : Bulle de Savoir - Salon Patio  
15h30 : Chorale - Salon Patio  
17h00 : Cases à Lettres - Restaurant

### Activités du PASA

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

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## Activités du 1er étage

11h00 : Gym Douce Ciel Bleu

14h30 : Atelier Pâtisserie

17h15 : Atelier Photo mémoire

## **Jeudi 11 Janvier**

11h00 : Loisirs & Détente - Salon Patio

15h00 : Yoga - Salon Patio

17h00 : Loto - Restaurant

## Activités du PASA

10h30 : Médiation en pleine conscience

14h30 : Atelier tricot

## Activités du 1er étage

15h00 : Carnet de voyage – l'Alsace avec Marie-Claude

16h00 : Actu, Discussion et Chant avec Marie-Claude

## **Vendredi 12 Janvier**

11h00 : Doc « Patagonie, dans toute sa splendeur » - PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec Romane - Restaurant

## Activité du 1er étage

16h00 : Ambiance Musicale Restaurant - RDC

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

*L'équipe de la vie sociale*

# LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

## SOLUTIONS DES JEUX

Grille A

Grille B

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 4 | 8 | 7 | 5 | 6 | 1 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 1 | 9 | 8 | 2 | 7 | 4 | 6 |
| 2 | 7 | 6 | 3 | 4 | 1 | 9 | 5 | 8 |
| 4 | 1 | 2 | 6 | 7 | 9 | 5 | 8 | 3 |
| 7 | 8 | 5 | 1 | 3 | 4 | 2 | 6 | 9 |
| 6 | 3 | 9 | 5 | 2 | 8 | 4 | 7 | 1 |
| 8 | 2 | 7 | 4 | 9 | 3 | 6 | 1 | 5 |
| 5 | 6 | 3 | 2 | 1 | 7 | 8 | 9 | 4 |
| 1 | 9 | 4 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 7 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 5 | 3 | 8 | 4 | 6 | 9 | 2 | 7 |
| 9 | 4 | 7 | 5 | 1 | 2 | 8 | 3 | 6 |
| 6 | 8 | 2 | 7 | 3 | 9 | 5 | 1 | 4 |
| 4 | 7 | 5 | 2 | 9 | 1 | 3 | 6 | 8 |
| 8 | 9 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 7 | 1 |
| 3 | 2 | 1 | 6 | 8 | 7 | 4 | 5 | 9 |
| 2 | 6 | 8 | 9 | 7 | 5 | 1 | 4 | 3 |
| 7 | 1 | 4 | 3 | 2 | 8 | 6 | 9 | 5 |
| 5 | 3 | 9 | 1 | 6 | 4 | 7 | 8 | 2 |

## 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 de la vie sociale

**Et pour ce numéro :** Les équipes de la vie sociale Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte et Cristolienne