

ça bouge !

20
septembre
2024

ça bouge !

N°1679

27^{ÈME} COLLOQUE CITOYENNAGE
ILE-DE-FRANCE



Bonjour à toutes et à tous,

Le 27^{ème} colloque Citoyennage Ile-de-France a eu lieu à Courcimont.

Les barbecues de l'été ont ravi des Résidents de la Cristolienne. Des parties de bowling endiablées ont eu lieu.

Une nouveauté a été installée à la Résidence Pierre Tabanou. Des Résidents ont participé à la préparation de la journée à thème.

Des Résidents de l'Abbaye ont déjeuné chez Suzette & Sarrazin. Une rétrospective met en avant l'été sportif à l'Abbaye.

Un dîner guinguette à la Résidence des Bords de Marne a été un succès. Pendant le repas antillais, tout le monde s'est régalé.

Les olympiades de la Cité Verte se sont terminées en beauté. Un déjeuner au restaurant a fait voyager les participants en bord de mer.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET
Responsable communication

Ça Bouge n°1679

21/09 > 27/09/2024

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- 27^{ÈME} COLLOQUE CITOYENNAGE ILE-DE-FRANCE

- LES BARBECUES DE L'ÉTÉ À LA CRISTOLIENNE

- NOUVEAUTÉ À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU

- DÉJEUNER CHEZ SUZETTE & SARRASIN POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE

- DÎNER GUINGUETTE AUX BORDS DE MARNE

- CÉRÉMONIE DE CLÔTURE DES OLYMPIADES À LA CITÉ VERTE

- PARTIES DE BOWLING À LA CRISTOLIENNE

- PRÉPARATIFS POUR LA JOURNÉE À THÈME À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU

- UN ÉTÉ SPORTIF À L'ABBAYE

- REPAS ANTILLAIS AUX BORDS DE MARNE

- DÉJEUNER À LA CRIÉE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE

ACTUALITÉS

- UNE IMPOSANTE MONTAGNE DE PLUS DE 3.000 MÈTRES DÉCOUVERTE SOUS LES EAUX DE L'OCÉAN PACIFIQUE

- JEUX : MOTS FLÉCHÉS

- PLANNING ACTIVITÉS

CITOYENNAGE

AU COLLOQUE IMPRESSIONS COURCIMONT

Trois gouttes pouvaient toujours tomber du ciel morose en Sologne en ce début juillet, le soleil était ailleurs ! Il était dans le plaisir des retrouvailles, dans nos échanges et nos sourires. Le soleil était dans la beauté du lieu, le grand parc aux arbres centenaires si sensibles aux attaques, comme aux caresses, du vent. L'étang - un petit lac même - où des poissons tranquilles ne doivent pas être inquiétés souvent, le banc au bord de l'eau pour les observer, les ronds en expansion qu'ils font dans l'eau, comme une hypnose. Et puis les chevaux, plus loin, menant leur monde au trot dans le manège. C'est paisible et c'est doux mais il est si vivant ce parc à Courcimont, avec tous ses oiseaux. Un écureuil même, parfois, s'y laisse surprendre, aussitôt disparu qu'entraperçu. Un éclair tout roux qui émerveille. Dans la grande maison - sans doute un corps de ferme autrefois -, les salles sont propices à la réflexion personnelle et au retour sur soi autant qu'aux réunions, petites ou grandes, de remue-méninges, qui sont la marque de notre association. Cette fois encore notre doyenne ne se fit pas prier pour partager ses recettes de longévité : la santé par la prévention - c'est beaucoup de chance aussi, dit Mme Chauvet -, la sociabilité, grâce à la famille, aux amis, à l'entourage, la curiosité de tout, toujours en éveil et la joie de vivre, cultivée au quotidien, avec la capacité à s'émerveiller, à sourire et à rire. Merci à elle. Invité de marque, en toute simplicité et presque incognito : Pascal Champvert, vice-président de l'AD-PA, Association des Directeurs auprès des Personnes Âgées, à qui nous devons la création de notre association, il y a 30 ans, qui vint passer 24 heures avec nous à la ferme de Courcimont. Merci à lui. On crut même apercevoir Valentin le désossé, célèbre contorsionniste de la fin du 19^{ème} siècle, sous les traits de Fabio qui nous fit bien rire en clown musicien dégingandé. Quant aux repas ce sont toujours, pendant le colloque, des moments de convivialité heureuse, parfois précédés de jeux dont nous sommes les acteurs - ou spectateurs - bien amusés. On vous laisse lire la synthèse des synthèses de nos travaux de l'année.

Isabelle HARTVIG

CITOYENNAGE

27^{ÈME} COLLOQUE CITOYENNAGE ILE-DE-FRANCE

« Bien vieillir » : Notre avis !

La loi Bien Vieillir a été adoptée récemment. Nous aurions aimé être davantage consultés et participer à l'élaboration du texte. Nous saluons les avancées sur le droit d'entrée en établissement avec son animal de compagnie et le droit de visite. Cela doit être garanti, sans conditions, comme à domicile. Au droit de « visite », nous préférons le droit de recevoir qui on veut, quand on veut. En établissement, nous ne sommes pas dans des chambres d'hôpital mais dans des logements. Nous ne sommes pas des patients mais des résidents locataires. Nous devons avoir les mêmes droits et devoirs qu'à domicile.

Nous ne voulons pas être réduits à notre vieillissement, et encore moins à l'image de la vieillesse dans les médias, qui nous effraie et dans laquelle nous ne nous reconnaissons pas. Bien sûr, nous sommes vulnérables, nous avons parfois des handicaps mais nous sommes avant tout des hommes et des femmes, des parents, des grands-parents. Nous voulons être respectés et considérés. La société tend à nous exclure. Il faut aller au-delà des préjugés, faire preuve de bienveillance.

Bien vieillir n'est pas toujours facile. Nous ne voulons pas être un fardeau pour les autres mais vieillir avec les autres. Pour bien vieillir, il faut pouvoir garder son pouvoir d'agir et décider pour soi.

L'entrée en maison de retraite peut être un moment douloureux, parfois inattendu. Cela peut nous faire peur car c'est inconnu pour nous. Il s'agirait d'anticiper, tester avant d'adopter, procéder par étapes. Il faudrait inventer des formules intermédiaires entre l'accueil de jour et le séjour permanent en établissement. Il faut porter plus d'attention et proposer plus de soutien lors de l'entrée en établissement. Les résidences doivent nous donner envie, offrir des occasions de s'y épanouir. Y entrer doit être un choix personnel.

L'infantilisation attaque le pouvoir d'agir. Il faut rester responsable.

CITOYENNAGE

Nous ne voulons pas laisser les autres parler en notre nom ! La liberté de choix est essentielle pour être quelqu'un. Avoir le choix n'a pas de prix. Il faut rester maître de sa vie autant que possible.

La liberté est une condition indispensable pour bien vieillir, en établissement comme à domicile : liberté de s'exprimer, de penser, de refuser, de sortir, y compris pour les personnes qui perdent la mémoire. Arrêter d'enfermer.

Le grand âge et les accidents de santé nous tombent souvent dessus. Pour bien vieillir, il est bon d'anticiper, de préparer son vieillissement. Vieillir n'est pas qu'une perte, mais peut être une simplification, un allègement, une renaissance, une quatrième vie. Se reconstruire est alors un long cheminement. Il s'agit de s'accepter, de s'aimer comme on est, de rester soi-même, accepter de demander de l'aide. Les compensations matérielles et humaines doivent être à la hauteur. Il faut continuer à prendre soin de soi, de sa présentation, de son image quelles que soient les vulnérabilités. Il est important de cultiver l'aptitude à la joie et de se réinventer, tout en restant authentique et respectueux des autres. Nous devons rester actifs, se donner un but et garder de l'intérêt pour la société et l'état du monde en général.

Bien vieillir, c'est aussi vivre avec plaisir, prendre la vie comme elle vient : échanger, se faire mutuellement du bien, rire, s'amuser de la vie, jouer, garder un grain de folie, s'évader, rêver...

Bien vieillir, c'est également vieillir avec les autres. Le principal ennemi de la vieillesse, c'est l'isolement. L'être humain a besoin de compagnie. Où que l'on vive, il faut pouvoir rester en lien avec sa famille, ses voisins, ses amis et pouvoir faire de nouvelles rencontres amicales et amoureuses, même à 102 ans...

Il faut aussi éviter l'individualisme. On vieillit mieux si on est heureux d'être ensemble, dans une ambiance conviviale, familière, chaleureuse, si on peut se confier les uns aux autres. Les rapports entre êtres humains sont essentiels. Ils nous donnent un sentiment de sécurité. Faire preuve de solidarité, d'entraide nous permet de nous sentir utiles. En établissement, on vit en société. On cohabite aussi

CITOYENNAGE

avec les professionnels d'une certaine façon, en allant au-delà d'une relation soignant-soigné. Il faut laisser s'installer de la connivence, une réciprocité, de l'attention, de l'amitié, de la spontanéité, de la sympathie. De véritables liens peuvent alors se créer.

Bien vieillir, c'est bien vivre jusqu'au bout et mourir en paix. La fin de vie, qui fait l'objet de débats actuellement, est une question qui nous concerne. Il faut pouvoir en parler, même si les positions sont diverses, personnelles et intimes. De manière générale, la priorité est pour nous d'éviter l'acharnement thérapeutique et de soulager la douleur. Il faut absolument développer l'accès aux soins palliatifs, insuffisant actuellement dans notre pays.

En conclusion, nous voulons vieillir dans une société solidaire au contact de toutes les générations. Il faut pouvoir être bien soignés et bien accompagnés, par des professionnels plus nombreux et bien formés, mieux reconnus et plus valorisés. Actuellement, le manque de personnel est une source de souffrance tant pour nous que pour les professionnels qui nous accompagnent. Nous espérons que l'élaboration de la loi sur le bien vieillir aura permis à nos élus de réaliser qu'il faut avant tout donner aux établissements et aux services d'aide à domicile les moyens financiers et humains nécessaires.

Ont participé à la rédaction de la synthèse :

René Abérard (L'Abbaye), Gaétane Chauvet (La Cristolienne, Créteil), Marie-Josèphe Garrec (La Cristolienne, Créteil), Isabelle Hartvig (Résidence services Le domaine de l'Abbaye, Saint-Maur), Huguette Michel (Les Rousselières, Pleumartin), Jean-Pierre Nsunsu (Pierre Tabanou, L'Haÿ-les-Roses), Jacqueline Steelandt (Service à domicile AJAD, Joinville-le-Pont), Jean-Luc Sénéchal (La Seigneurie, Pantin).

Texte élaboré à partir des travaux des établissements : L'Abbaye à Saint-Maur, Les Bords de Marne à Bonneuil, La Cité Verte à Sucy-en-Brie, La Cristolienne à Créteil, Geneviève Laroque à Morangis, Jean Sarran à Dourdan, Louise de Vilmorin à Draveil, Louise Michèle à Evry Courcouronnes, Pierre Tabanou à L'Haÿ-les-Roses, Les Rousselières à Pleumartin, La Seigneurie à Pantin.

CITOYENNAGE

ANNEXE

La synthèse Citoyennage permet de rendre compte de nos échanges et idées au sein du colloque régional Île de France. Pour aller plus loin, nous avons rassemblé les différentes propositions concrètes. Cette liste n'est pas exhaustive : n'hésitez pas à travailler au sein des comités de vos établissements et services au retour du colloque, d'autres propositions « in situ » pourraient émerger !

Nous sommes preneurs de tous les retours d'expérience sur ce qui pourrait avoir été mis en place suite au colloque : parlez-en lors de la prochaine rencontre ou par mail à contact@citoyennage.fr

PROPOSITIONS CONCRÈTES ISSUES DE LA SYNTHÈSE :

Au niveau local, départemental, régional ou national :

- Être davantage consultés par les Pouvoirs Publics
- Obtenir en établissement les mêmes droits (recevoir qui on veut, quand on veut ; avoir un animal de compagnie) qu'à domicile, dans les mêmes conditions
- Disposer de formules intermédiaires entre l'accueil de jour et le séjour résidentiel en établissement
- Développer l'information sur ces formules intermédiaires (séjours temporaires, accueil de jour...)
- Développer l'accès aux soins palliatifs

Au niveau des établissements et services qui nous accompagnent :

- S'assurer systématiquement de la volonté personnelle d'entrer en établissement
- Porter une attention particulière à l'accueil et à l'accompagnement suite à l'entrée en établissement (comité d'accueil, groupe de parole...)
- Garantir l'exercice des libertés et notamment celle d'aller et venir à domicile comme en établissement
- Placer la vie sociale au centre de l'accompagnement
- Augmenter le nombre de professionnels afin de favoriser des relations humaines de qualité entre les professionnels et les personnes accompagnées

CITOYENNAGE



CITOYENNAGE



LA CRISTOLIENNE

LES BARBECUES DE L'ÉTÉ

C'était très agréable de se retrouver autour de bons repas et de rencontrer des personnes avec qui nous n'avons pas habitude de discuter. Ce sont des moments qui nous permettent de vivre l'instant présent tout en profitant du jardin. Nous pourrions associer l'odeur des merguez, des brochettes, du saumon grillé et des côtes d'agneaux aux souvenirs du soleil, des fous rires mais surtout de l'apéro ! Nous avons eu la chance d'avoir de jeunes serveurs et cuistots pour nous régaler tout l'été.

Les Résidents de l'Atelier Écriture de la Cristolienne



LA CRISTOLIENNE



PIERRE TABANOU

NOUVEAUTÉ À LA RÉSIDENCE

Des grilles ont été posées par les services techniques et l'équipe de la vie sociale a imprimé des photos...

Les Résidents peuvent se servir et emmener chez eux les photos qu'ils souhaitent.

«*Quelle joie de se voir en photo et de se remémorer ces bons moments!*» témoigne Mme Guidez.

«*Cela nous fait des souvenirs à envoyer aux enfants*» dit Mme Dubarbier. Un projet mis en place par M. Marchand et l'Association « Ages en harmonie » !

Alors n'hésitez plus à poser lors des prises de vues ! L'équipe de la vie sociale se fera une joie de vous imprimer vos photos et de les mettre sur les panneaux.

L'équipe de la vie sociale



ABBAYE

SUZETTE & SARRAZIN

Quel plaisir de se retrouver autour d'une la table chez Suzette & Sarrazin une crêperie sur Saint Maur.

Au menu : crêpes au saumon, Italienne et raclette.

Et crêpes sucrées chocolat et caramel beurre salé et glaces pour le dessert.

Un moment très agréable et chaleureux.

Gaëlle, équipe de la vie sociale



BORDS DE MARNE

DÎNER GUINGUETTE

Aux Bords de Marne, une soirée guinguette devait avoir lieu dehors sous les parasols en compagnie du soleil, mais celui-ci n'était pas au rendez-vous, le temps était plutôt menaçant.

L'équipe d'animation a alors tout revu et s'est adaptée. La guinguette des Bords de Marne s'est préparée à l'intérieur.

Jean-Patrick Talmont, musicien, nous a régalés avec des musiques entraînantes et des danses plus agréables les unes que les autres. Les danseurs très coquets, des danseuses très coquettes, des robes élégantes nous ont faits danser lors d'une soirée très agréable. Le petit « MIKA » dansait comme un pro avec un beau chapeau noir. Nous avons bien dîné, assiettes de charcuteries, suivie de moules frites ou poulet rôti et desserts.

Nous avons pensé à notre amie « Pierrette », c'est elle qui avait eu l'idée, d'organiser cette fête. Elle nous a quittés mais nous avons tenu à aller jusqu'au bout de son projet. Merci Pierrette.

Mme DORLIAC, Résidente des Bords de Marne



BORDS DE MARNE



CITÉ VERTE

JOURNÉE DE CLÔTURE DES OLYMPIADES

Jeudi 5 septembre marquait la clôture d'une saison riche en événements sportifs. Après les diverses olympiades inter-étages et inter-résidences, le relai, les sorties aux jeux paralympiques, il était temps de récompenser tous les participants et notamment de nommer les gagnants du concours photos « 1,2,3, partez ! » organisé par Aurélie.

- Mme Lavalette a reçu le prix « Coup de cœur des Résidents » avec son saut en tenue de cavalière devant la Tour Eiffel.
- Mme Pech a reçu le prix « coup de cœur des familles et bénévoles » avec sa glisse en Bobsleigh.
- M. Constantidinès a reçu le prix « Coup de cœur des personnels » avec son coup de boxe sur Marlène, psychologue.

Un grand merci aux familles qui se sont investies pour la création de ces photos très originales !

La cérémonie de clôture a aussi permis de remettre à l'association Toinou les porte-clés réalisés durant l'année et un chèque de 255€ au profit des enfants malades du cancer. Un grand merci aux Résidents, personnels, familles et bénévoles qui se sont mobilisés pour le Relai. Une belle saison qui nous a réuni autour des belles valeurs du sport... Ensemble, plus fort, plus haut !

Françoise, responsable de la vie sociale



CITÉ VERTE



LA CRISTOLIENNE

PARTIES DE BOWLING

Des après-midi bowling en plein été pour éviter la chaleur de l'extérieur. L'occasion de se retrouver entre nous tout en faisant un peu d'exercice. Nous nous sommes disputés quelques victoires en toute amitié ! Nous nous sommes bien amusés à viser les quilles pour essayer de faire quelques strikes. Nous étions nombreux au rendez-vous pour partager ces moments de convivialité que nous apprécions tous !

Les Résidents de l'Atelier Écriture de la Cristolienne



LA CRISTOLLIENNE



PIERRE TABANOU

PRÉPARATIFS JOURNÉE À THÈME

Préparatifs pour la journée à thème du 26 septembre sur la mer. Mme Dansault, Mme Bessan et Mme Dubarbier se sont portées volontaires pour aider l'équipe de la vie sociale dans les préparatifs... Ces moments sont toujours précieux et nous permettent de discuter de ces journées spéciales où les sens sont en éveil !

L'équipe de la vie sociale



ABBAYE

UN ÉTÉ SPORTIF À L'ABBAYE

Rétrospective des événements sportifs qui se sont passés cet été.

Gaëlle, équipe de la vie sociale

Initiation à l'escrime



Initiation au badminton



Les grandes Olympiades ABCD



ABBAYE

Cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Paris



Passage de la Flamme Olympique à Joinville-le-Pont



Cérémonie d'ouverture des Jeux Paralympiques de Paris



BORDS DE MARNE

SOIRÉE ANTILLAISE

On attendait patiemment le repas antillais promis.

Les équipes avec des petites mains ont tout préparé pour 19 heures. Les nappes étaient couleurs vanille avec du sur nappage Madras tout cela embelli par des centres de table aux fleurs exotiques et des parasols aux couleurs des Antilles.

Serveurs et animateurs ont revêtu de très jolis costumes, couleur blanc et Madras. Sur les tables, on avait disposé des menus, réalisé la veille, par des amis Résidents.

Certains Résidents et invités avaient autour du cou des colliers multicolores. Des Résidents de La Cristolienne et de la Cité Verte ont joué le jeu.

L'apéro était composé de punch et bananes aux lards. Les acras étaient délicieux et pas trop forts. Après, on a dégusté un colombo de poulets avec du riz assaisonné avec une sauce délicieuse. Le vin était à discrétion, et enfin un dessert au coco et une salade de fruits ont conclu ce repas.

Des danseuses professionnelles nous ont éblouis avec leurs costumes aux 1000 couleurs. Elles ont invité des Résidents, du personnel, des amis, des familles à danser avec elles sur une musique antillaise. Cela s'est terminé avec une danse traditionnelle. Des personnes en fauteuil se sont joints à nous sur la piste de danse.

Un merci particulier à Cécile, Évelyne et Nadia, aides-soignantes qui nous ont le temps d'un repas fait voyager et connaître leurs origines.

Mme DORLIAC, Résidente des Bords de Marne

BORDS DE MARNE



CITÉ VERTE

DÉJEUNER À LA CRIÉE

A défaut de partir au bord de la mer, rien n'empêche de s'offrir un plateau de fruits de mer dans un bon restaurant.

C'est chose faite avec cette sortie à la Criée. Mmes Lavalette, Ricci, Pech et Bernou ont particulièrement apprécié les nems aux crevettes, les huîtres et filets de rouget, de bons produits de la mer qui apportent aussi un peu d'évasion.

Françoise, responsable de la vie sociale



ABBAYE - ADJ

CONCOURS DAHLIAS ET BALADES

Des bénéficiaires de l'Accueil de Jour de l'Abbaye ont assisté au concours des Dahlias dans le Parc Floral. Tout le monde a été très heureux de découvrir les nombreuses couleurs et variétés de Dahlias.

Pour profiter des dernières semaines de l'été, quelques promenades aux bords de la Marne et jeux extérieurs ont été organisés.

Genoveva et Isabelle, équipe de l'Accueil de Jour de l'Abbaye



CITÉ VERTE - ADJ

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Les bénéficiaires de l'Accueil de Jour ont déjeuné dans un restaurant à Bonneuil-sur-Marne et dans un restaurant portugais à Ormesson. Ils se sont tous régalés.

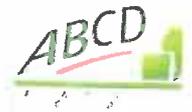
Karine et Marie Annette, équipe de l'Accueil de Jour de la Cité Verte



CONFERENCE



RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco



Accompagnement d'un proche : Bien avec moi, mieux avec toi

Vous aidez régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap ?

L'Agirc-Arrco, en partenariat avec la Maison Des Aidants de l'Abbaye, vous invite une conférence interactive intitulée :

« Bien se nourrir avec peu de temps et peu d'argent »

Animée par madame **Caroline RIO**, diététicienne.

Comment répondre aux besoins nutritionnels de chacun tout en conciliant les contraintes du quotidien : budget, temps, savoir-faire culinaire, état de santé....

Ce moment sera l'occasion d'échanger pour trouver ce qui convient le mieux à votre situation, vous rassurer et vous motiver à considérer les repas comme des moments-clefs de vos journées, de votre bien-être et de votre santé !

MARDI 24 septembre 2024 à 18h00

Théâtre de la Résidence de l'Abbaye

3 Impasse de l'Abbaye – 94100 SAINT MAUR

Evénement gratuit, inscription par sms conseillée au 07 60 77 72 99

A l'issue de la manifestation, un temps de convivialité vous sera offert



Prenons le temps du partage et de l'échange !



ACTUALITÉS

Une imposante montagne de plus de 3.000 mètres découverte sous les eaux de l'océan Pacifique

Des océanographes ont récemment fait une découverte spectaculaire au large des côtes chiliennes : une montagne sous-marine de 3.109 mètres, rapportent nos confrères de CNN. Cette montagne, située dans l'océan Pacifique, fait partie d'une chaîne sous-marine, la dorsale de Nazca. Elle a été repérée par une équipe du Schmidt Ocean Institute lors d'une expédition de vingt-huit jours cet été à bord du navire de recherche Falkor (too).

Des espèces rares observées

Grâce à un système de sonar, les chercheurs ont donc pu cartographier cette montagne. Jyotika Virmani, directrice exécutive de l'institut, a expliqué la méthode : « Les ondes sonores descendent et rebondissent sur la surface, et nous mesurons le temps qu'il faut pour elles de revenir et être mesurées. Cela nous donne une très bonne idée [de la topographie du fond marin] ». Mais cette montagne n'est pas qu'un sommet impressionnant. L'exploration a révélé une biodiversité fascinante à proximité, notamment un calmar *Promachoteuthis*, filmé pour la première fois, et une pieuvre blanche surnommée « Casper » en raison de son apparence fantomatique. Les chercheurs ont également observé des siphonophores *BathypHYSA*, surnommés « flying spaghetti monsters ».

Une série de trois expéditions

Ces découvertes s'inscrivent dans une série de trois expéditions réalisées en 2024. Ensemble, elles ont permis de cartographier 25 monts sous-marins et de découvrir plus de 170 nouvelles espèces. Ces travaux contribuent à l'Ocean Census, un projet visant à identifier 100.000 espèces marines d'ici dix ans. En outre, les scientifiques espèrent que leurs découvertes favoriseront la création de la première zone marine protégée en haute mer, soutenue par un traité de l'ONU adopté en 2023. Actuellement, seulement 26 % des fonds marins ont été cartographiés de manière détaillée, alors qu'ils couvrent 71 % de la surface terrestre.

Source : 20minutes

MOTS FLÉCHÉS

DÉDAINS	APPAREIL AILE	EMBRASSER	CHEMIN BORDÉ D'ARBRES	BOÎTES DE VOTE	CELLE DES RUSSES EST SLAVE
ÉTUDIER	TABLE D'ÉGLISE	UN CONTINENT	ARTICLE COURANT	ÉLÉMENT LIQUIDE	ILS ONT RÉGNÉ EN RUSSIE
QUI DÉGOÛLINE					
EST PROCHE DE			BIEN ATTRAPEES		LUTTEUR D'AUJOURD'HUI
ENGENDREE				ACCESOIRE FÉMININ INDISPENSABLE	
BERCEAU DE FLEUVE					DIEU ÉGYPTIEN
					CÔTÉ DU LEVANT
CHAÎNE DU GROUPE TF1	LIVRE LE MUSÉE AU PUBLIC				
					MOT DE L'INDIFFÉRENT
DEDANS					DEVANT CELUI QUI EST CONTRE
MONTRA DU CRAN					
		GARS LÉGER	CAJOLÉ COMME UN OURS EN PELUCHE	ÉCHELLE DE PRIX	QUI A VU LE JOUR
		DONC À LAVER	COMPLÈTEMENT DÉMOCRATISÉ	SEIGNEUR FÉODAL	TRAVAUX DIRIGES
REDONNER DE L'ENTRAIN	PAYS DE NEW YORK EN COMPAGNIE DE		SOUS SI		
GROSSIER					
DISPARAÎTRE EN MER					
			IL FAIT PARTIE DE L'IDENTITÉ		
DÉTERMINANT DÉMONSTRATIF		BOIS DUR ET FONCÉ			

PLANNING ABBAYE

Samedi 21 septembre

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

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

16h30 : Grand jeu « Baccalauréat »- Grand Restaurant

18h30 : Passage de la Color Loop - Terrasse

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 »

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

14h00 : Temps libre, temps d'individuel

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

Dimanche 22 septembre

Départ du séjour à St Malo

10h30 : Réunion d'association - Café littéraire

15h00 : Atelier casque virtuel - Café littéraire

16h30 : Grand jeu « Mot croisé » - 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 »

10h45 : La Messe à la télé - Petit salon 3ème castel

14h00 : Réunion des résidents

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

Lundi 23 septembre

10h00 : Bonjour chez vous

PLANNING ABBAYE

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

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

15h00 : Vidéo documentaire « Les parcs nationaux Américains » - Théâtre

17h00 : Bingo - Espace bar

17h00 : Club échec - Petit restaurant

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 :

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier théâtre

14h00 : Temps libre, temps individuel

15h30 : Atelier contes

Mardi 24 septembre

10h00 : Bonjour chez vous

11h00 : Atelier Happy Jardinnet - Terrasse

11h00 : Atelier « Les mots et le bien-être » en compagnie de Janet - Salon du Parc

15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale « Riccardo Muti dirige la Missa Solemnis festival de Salzbourg 2021 » 2ème partie - Théâtre

17h00 : Café philo « A-t-on besoin de penser et réfléchir pour vivre ? » - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Atelier « Bien-être » avec Iphana

15h30 : Heure musicale - Théâtre

17h00 : Jeu interactif

4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Atelier pâtisserie

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h00 : Pliage des serviettes - Espace bar

PLANNING ABBAYE

10h30 : Soins esthétique

14h30 : Point Guichet

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

Mercredi 25 septembre

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

10h00 : Bonjour chez vous

15h00 : Pétanque - Intérieur ou extérieur

16h45 : Loto - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

17h30 : Contes et petits secrets de la nature - Espace sensoriel

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : « Mise en voix » avec Cathy

17h00 : Petit loto

4ème Bellay

10h30 : Manucure

10h30 : Atelier de Musicothérapie avec Jeanne

11h30 : Vie quotidienne

14h30 : Préparation de salade de fruits

16h00 : Mise en voix avec Cathy

17h00 : Jeux de questions

Unité PHV :

10h30 : Jeu du pendu au tableau

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à la boutique - Allée commerçante

11h45 : Départ au restaurant condé à St Maur

14h30 : Musicothérapie - 3^{ème} castel

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

Jeudi 26 septembre

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Sébastien Charluet - 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

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Après-midi gourmand - 3ème Bellay

16h00 : Goûter Gourmand

PLANNING ABBAYE

17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h30 : Atelier travaux manuels - Rotonde 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

Vendredi 27 septembre

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier Informatique « téléphone portable » - 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

10h00 : Petit déjeuner à thème « Brunch »

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 : Atelier Quizz musical - Rotonde du 3ème Castel

16h30 : Atelier tricot - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

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 21 Septembre

11h00 : Réveil cérébral - Salle du parc

14h30 : Cinéma, séance spéciale, concert ou documentaire à la carte - Salle du parc

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Dimanche 22 Septembre

11h00 : Revue de presse - Salle du parc

15h00 : Club évasion - Cafétéria

17h00 : Grand loto musical - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte

17h00 : Grand loto musical - RDC

Lundi 23 Septembre

11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du parc

15h00 : Assemblée de prière - Salle du parc

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale accordéon - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 : Entraînement de Boxe

Mardi 24 Septembre

11h00 : Café philo - Salon du 1^{er} étage

14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3e

15h00 : Club culture - Cafétéria

17h00 : Loto musical - Cafétéria

Mercredi 25 Septembre

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Atelier théâtre

15h00 : Activité à la carte

Activités club (réservé aux résidents du club)

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

15h00 : Rencontre autour d'un thème

PLANNING BDM

Jeudi 26 Septembre

11h00 : Documentaire - Salle du parc

11h30 : L'épicerie fine

15h00 : Atelier couture - Cafétéria

15h00 : Atelier jardinage - Cafétéria

17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h30 : Gym détente

11h00 : Activité à la carte

11h30 : Atelier cognitif

15h00 : Activité à la carte

Activités club (réservé aux résidents du club)

14h30 : Séance snoezelen

Vendredi 27 Septembre

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

14h30 : Sortie : Faites vos courses

14h45 : Tir à l'arc - Salle du parc

17h00 : La grande roue - Cafétéria

Activités club

10h45 : Séance Snoezelen

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 21 Septembre

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Conférence avec Philippe Prévot - Salle d'activités Françoise

17h00 : Jeux de société avec Bernard - Étages et espace bar

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

15h30 : Chansons avec Sylvain As

Dimanche 22 Septembre

10h30 : Messe à la télévision sur France 2

15h30 : Ciné-club «L'Islande» avec Mme Hasard - Salle d'activités Françoise

17h00 : Jeux de société - Étages et espace bar

3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif Resto

15h30 : Ciné-club - RDC

Lundi 23 Septembre

Boutique « Magasin bleu » - Bibliothèque

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

15h30 : Atelier peinture avec Gildas - S. d'activités

17h00 : Jeux de société

3ème étage : 11h00 : Gym douce Cindy

15h30 : Visite de la boutique « Magasin bleu » Cindy

Mardi 24 Septembre

10h30 : Boutique et point guichet Françoise, Sylviane et Geneviève

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

15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités

17h00 : Jeu de lettres - Bibliothèque Aurélie

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

15h30 : Jeux d'adresse

Mercredi 25 Septembre

10h30 : Sortie en ville Animatrice

15h30 : Thé chantant avec J.P Talmont Aurélie

17h00 : Scrabble - Bibliothèque Aurélie

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Thé chantant avec J.P Talmont - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 26 Septembre

11h00 : Yoga/gym avec Nathalie - Salle d'activités

12h00 : Pot de départ d'Henri Salem

15h30 : Spectacle avec un duo d'artistes - Salle de restaurant

16h30 : Goûter amélioré proposé par la PHV

3ème étage : 10h30 : Atelier bien-être

Cindy

15h15 : Les contes

Pasa

Vendredi 27 Septembre

15h30 : Ciné-club «Le Guignolo» - Salle d'activités

Françoise

17h00 : Jeux de société et belote avec Bernard - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Atelier cuisine

Cindy

15h30 : Sortie

Cindy

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 21 Septembre

11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 : Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 : Jeu de Questions - Restaurant

Dimanche 22 Septembre

11h00 : Détente Musicale - PASA

15h00 : Video Club « Docteur Knock » - PASA

17h00 : Jeu Mystère - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

14h30 : Activité à la carte - Rotonde

17h15 : Quiz Sonore - Rotonde

Lundi 23 Septembre

11h00 : Gym Douce - Salon du Patio

15h00 : Atelier Créatif - Salon du Patio

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

18h00 : RDV des Amis Devant la Boutique

Activités du PASA

10h30 : Atelier autour de la lecture

14h30 : Rythmes et percussions

Activité du 1er étage

11h00 : Un jour une lettre - Salle TV

15h30 : Élection Miss Premier étage - Rotonde

Mardi 24 Septembre

10h40-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio

15h00 : Ping Pong - Salon Patio

17h00 : Bingo - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture

Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

Olympique avec Marie-Claude - Rotonde

15h00 : Projection « Princesse Malgré elle » avec Marie-Claude - Salle TV

16h30 : Manucure avec Marie-Claude - Rotonde

Mercredi 25 Septembre

11h00 : Débat Philo - Salon du Patio

PLANNING CRISTOLIENNE

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Atelier chansons et illustrations

14h30 : Atelier bien être

Activités du 1er étage

11h00 : Gym Douce Siel Bleu - Salle TV

15h15 : Chanson' Age - Rotonde

17h15 : Atelier Photo mémoire - Rotonde

Jeudi 26 Septembre

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 : Yoga - Salon du Patio

17h00 : Loto - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Médiation en pleine conscience

14h30 : Atelier tricot

Activités du 1er étage

11h00 : Contes et Chansons - Rotonde avec France

Vendredi 27 Septembre

11h00 : Doc « Langue d'Oiseaux » - PASA

15h00 : Comité Nappage - Restaurant

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec JEAN-PATRICK - Restaurant

Activités du 1er étage

16h00 : Après-Midi Gourmande et 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

PLANNING TABANOU

Samedi 21 Septembre

11h00 : Atelier Pâtisserie - RDC Isabelle
15h00 : Borne mélo - RDC Isabelle
17h-18h : Jeux apéro - RDC Abou et Aissata

Dimanche 22 Septembre

11h00 : Emission religieuse - RDC Isabelle
10h30 : Sortie Marché Isabelle
15h00 : Loto - RDC Isabelle
17h-18h : Jeux apéro - RDC Abou et Aissata

Lundi 23 Septembre

11h00 : Baccalauréat - RDC Bénévole
15h00 : Chorale - RDC Thierry
16h00 : Lundi gourmand - RDC Ida
17h-18h : Jeux apéro - RDC Abou et Aissata

Mardi 24 Septembre

11h00 : Gym douce - RDC Ida
14h30 : Sortie a la Cerisaie de Fresnes animateurs
17h-18h : Jeux apéro - RDC Abou et Aissata

Mercredi 25 Septembre

11h00 : Atelier mémoire - RDC Isabelle
14h30 : Conférence sur Bayonne - Salle de conférence Intervenante

Jeudi 26 Septembre

11h00 : JOURNÉE A THEME : MER - RDC
11h00 : Atelier bien être - Logement Ida
15h00 : Quizz - RDC Isabelle
17h-18h : Jeux apéro - RDC Abou et Aissata

Vendredi 27 Septembre

11h00 : - Jardinage - Jardin Isabelle
15h00 : Massage - Salon du A2 Intervenante
17h-18h : Jeux apéro - RDC Abou et Aissata

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



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, Cristolienne et Pierre Tabanou