

ça bouge!

27  
septembre  
2024

ça bouge!  
N°1680

DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE À UN  
CONCERT AU PARC FLORAL



Bonjour à toutes et à tous,

Des Résidents de la Cristolienne ont assisté à l'un des concerts proposés au Parc Floral. Une tarte aux tomates de la terrasse de la Résidence et au thon a été réalisée par des Résidents.

Pour la collation, des sushis sucrés ont été cuisinés par des Résidents de Pierre Tabanou. Un repas sur le thème de la mer a été organisé.

La réalité virtuelle à la Résidence de l'Abbaye fait découvrir des paysages fabuleux aux participants. Résidents, familles et personnels ont participé à la mobilisation « Les Vieux méritent mieux ».

La Résidence des Bords de Marne s'est mobilisée pour la journée du 24/09. Un voyage en Bourgogne a ravi les participants.

Un voyage décoiffant grâce à la réalité virtuelle a eu lieu à la Cité Verte. Des Résidents ont découvert une exposition sur la libération de la ville de Sucy

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1680**

**28/09 > 04/10/2024**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- CONCERT AU PARC FLORAL POUR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE

- SUSHIS SUCRÉS POUR LA COLLATION À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU

- RÉALITÉ VIRTUELLE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

- MOBILISATION DU 24/09 AUX BORDS DE MARNE

- UN VOYAGE DÉCOIFFANT À LA CITÉ VERTE

- TOMATES ET TARTE AU THON À LA CRISTOLIENNE

- REPAS SUR LE THÈME DE LA MER À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU

- MOBILISATION « LES VIEUX MÉRITENT MIEUX ! » À L'ABBAYE

- VOYAGE EN BOURGOGNE POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE

- EXPOSITION SUR LA LIBÉRATION DE SUCY À LA CITÉ VERTE

## ACTUALITÉS

- POURQUOI LES FEMMES VIVENT-ELLES PLUS LONGTEMPS QUE LES HOMMES?

- JEUX : MOTS CROISÉS

- PLANNING ACTIVITÉS

# LA CRISTOLIENNE

## CONCERT AU PARC FLORAL

Du 26 juin au 8 septembre 2024, le Festival du Parc Floral proposait 25 concerts gratuits entre Jazz, musique classique et pièces de théâtre. Nous sommes allés voir « Le Concert de la Loge » au programme du Classique au Vert. L'ensemble des instruments à vent et à cordes était dirigé par Julien Chauvin et la chanteuse soliste Adèle Charvet, a accompagné « La forêt enchantée ». Les gradins au milieu du parc offraient une ambiance unique à l'écoute de ces interprétations de Geminiani et Haendel. Un répertoire baroque autour du thème de la nature, la forêt et les jardins. Nous avons été charmés par les chants des oiseaux, le rythme des vagues, la brise dans les arbres, le grondement du tonnerre... Nous avons profité de ce concert en échappant à la tempête de la fin de journée !

L'équipe de la vie sociale



# PIERRE TABANOU

## SUSHIS SUCRÉS POUR LA COLLATION

Miam miam... que de gourmandises préparées à la Résidence Pierre Tabanou avec l'aide de M. Mayer et Mme Dubarbier !

Un moment sympathique pour le plaisir gustatif des Résidents.

Nous avons utilisé des tortillas et nous avons été généreux en étalant dessus le Nutella. Puis M. Mayer a découpé les bananes et les a enroulées dans les tortillas. Une fois découpés, nous avons eu de jolis sushis sucrés qui nous ont régalés !

L'équipe de la vie sociale



# ABBAYE

## RÉALITÉ VIRTUELLE

La Croix Rouge de Saint-Maur a fait son retour afin de faire découvrir ou redécouvrir la réalité virtuelle aux Résidents de l'Abbaye. Au programme : voyages dans les belles villes de Bruges et Londres, découverte des fonds marins et de magnifiques coraux en compagnie des tortues, promenades avec des ours... etc. Les Résidents et familles se sont munis d'un casque, se sont installés dans un fauteuil confortable et ont voyagé sans bouger de l'Abbaye. Une expérience à consommer sans modération, programmée le week-end 1 fois par mois sur l'Abbaye.

Eline, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE

## MOBILISATION DU 24/09

Ce mardi 24 septembre nous avons été sollicités pour la mobilisation pour le « grand âge » ! Vaste sujet : nous aujourd'hui, vous demain et vos enfants après-demain... L'objectif de cette mobilisation était de faire une « opération coup de poing » sur les réseaux sociaux pour porter notre parole dans l'actualité et au plus haut niveau de l'État. Résidents, familles et personnels étaient au rendez-vous. Un grand merci à tous.

L'équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE

## UN VOYAGE DÉCOIFFANT

Nous avons été invités à enfiler un casque de réalité virtuelle pour un voyage à 360°. Au programme, trente destinations possibles pour une évasion assurée. Parmi elles, la Grèce, l'Italie, Los Angeles, mais aussi un safari en Afrique, une plongée sous-marine ou un saut en parapente au-dessus de Chamonix. Une découverte qui a enchanté de nombreux Résidents dont voici quelques témoignages :

« *Ce voyage à Los Angeles m'a rappelé mon voyage aux États-Unis avec mon mari et mon fils Nicolas* » Mme Michon.

« *Dans ce safari, j'ai vu de beaux éléphants. Je regrette d'être vieille car je serais bien repartie en voyage* » Mme Bragani .

« *C'était extraordinaire, j'avais vraiment l'impression d'être en mer avec de magnifiques poissons* » Mme Lemaire

Françoise, responsable de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE

## TOMATES ET TARTE AU THON

Les tomates du potager du PASA ont bien rougi ! Elles sont juteuses et sentent le soleil. Elles se dégustent en apéritif mais aussi se cuisinent ! Il faut commencer par étaler la pâte feuilletée dans un plat et piquer le fond de la pâte. Après avoir émietté le thon avec la crème et réparti sur la pâte, on s'attaque aux tomates ! Nous les avons lavées puis coupées avant de les disposer sur le thon. Ensuite il faut mettre au four et cuire environ 40 min jusqu'à ce que la tarte soit dorée sans être trop brunie ! Voici notre recette de tarte au thon maison avec tomates du jardin, Bon appétit !

Elda et des Résidents du PASA



# LA CRISTOLIENNE



# PIERRE TABANOU

## REPAS SUR LE THÈME DE LA MER

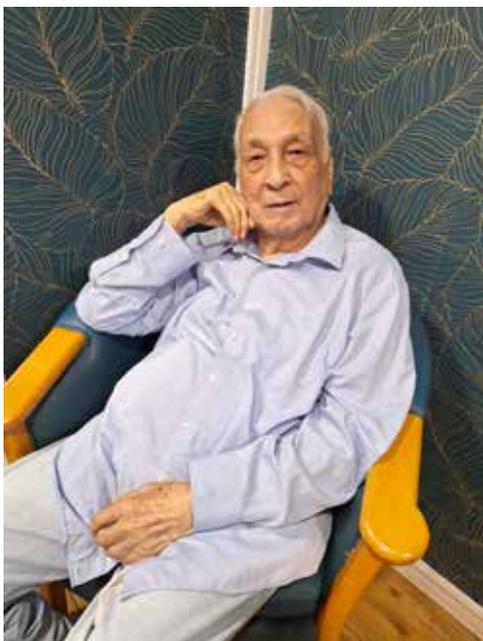
C'est tous vêtus en bleu et blanc que les Résidents se sont retrouvés pour un voyage gustatif en mer. Au menu, le chef Yoann et son équipe ont concocté un repas digne de ce nom : l'apéritif était couleur bleu ! Les Résidents ont apprécié les Noix de St Jacques en entrée, le poisson frais avec des pommes de terre, le fromage frais au sel de Guérande et au dessert, une création visuelle originale qui a coloré les langues en bleu ! Imbirika a mis sa touche de sirène à la voix suave, pour une ambiance réussie.

Merci aux familles pour leur présence !

L'équipe de la vie sociale



# PIERRE TABANOU



# ABBAYE

## MOBILISATION

### « LES VIEUX MÉRITENT MIEUX ! »

Ce Mardi 24 septembre, Résidents, familles et personnels se sont mobilisés pour soutenir la mobilisation nationale « Les vieux méritent mieux ! ».

L'enjeu : réclamer, collectivement, plus de moyens pour un meilleur accompagnement du Grand âge.

L'équipe de la vie sociale



# ABBAYE



# BORDS DE MARNE

## VOYAGE EN BOURGOGNE

Du 17 au 20 septembre, nous sommes partis en séjour à La Vallée de l'Yonne. Situé au cœur de la Bourgogne, le village vacances La Vallée de l'Yonne est un havre de paix pour les amoureux de la nature. C'est un établissement convivial et familial niché dans un environnement verdoyant, offrant une vue imprenable sur les rives de l'Yonne. Pendant le séjour, nous avons visité la cathédrale de Sens que nous avons beaucoup apprécié. Les Résidents étaient éblouis par une très belle collection de vitraux qui représentent une part d'histoire du XIIIe siècle au XVIIIe siècle. Nous avons également déambulé dans le parc du moulin de Tan accompagné par des écureuils. Nous avons admiré des belles fleurs et rencontré des canards, des cygnes blancs et noirs qui prenaient le temps de se pavaner sur un beau cours d'eau, des chèvres et des ânes. Nous nous sommes promenés le long de l'Yonne admirant le paysage avec le reflet sur l'eau des arbres et le coucher du soleil. Le matin au petit déjeuner, nous mangions avec une vue magnifique sur l'Yonne. Le séjour a permis aux Résidents de se détendre dans un cadre calme et agréable.

Sylvie, animatrice du Club Pasa, Evelyne, animatrice du service spécifique et Cécile, Aide-soignante



# BORDS DE MARNE



# CITÉ VERTE

## EXPOSITION À L'ORANGERIE

Mme Savini et Mme Michon, Résidentes à la Cité verte ont été ravies de visiter l'exposition sur la Libération présentée à Sucy-en-Brie. A l'occasion des 80 ans de la Libération, la ville a en effet créé, en partenariat avec la Société Historique et Archéologique de Sucy, une exposition sur la libération de la ville. L'exposition retrace l'histoire de la Libération, des plages du Débarquement jusqu'à la libération de la ville, le 27 août 1944 via un parcours immersif proposant des reconstitutions de soldats en uniformes, de parachutes ... Une autre partie de l'exposition est dédiée aux Sucyciens et Sucyciennes ayant participé activement au sein de la résistance. Des imprimeries qui se sont transformées en productrices de faux papiers jusqu'aux infirmières qui distribuaient clandestinement le courrier. La dernière partie de l'exposition racontait comment les habitants de la ville se sont organisés pour survivre durant cette sombre période.

Aurélie, équipe de la vie sociale



# ABBAYE - PHV

## REPRISE DE L'ATELIER CULTURA

Les Résidents de l'Unité PHV étaient contents de reprendre l'atelier créatif à Cultura.

Ils se sont impliqués durant la séance et le résultat est magnifique.

L'équipe de l'Unité PHV



# CITÉ VERTE - PHV

## BROCANTE DE SUCY EN BRIE

En ce dimanche 15 septembre l'Unité PHV Cité Verte a tenu un stand sur la Brocante de Sucy. Nous nous sommes installés dès 6h30 du matin, déjà beaucoup de brocanteurs étaient présents, notre stand était super bien achalandé. Ce fut le rush de 8h à 12h avec beaucoup de ventes et de passages sur le stand. L'après-midi était plus calme. Les Résidents de l'Unité PHV se sont relayés pour la vente et la tenue de la caisse tout au long de la journée. Nous avons choisi un emplacement assez proche de l'entrée de la brocante ce qui a facilité les allées et venues des Résidents. Un grand merci aux Résidents, familles, bénévoles et collègues pour leurs dons sans lesquels notre stand aurait été pauvre ! Merci à Isabelle, la tante de Mme Lacomblez qui m'a accompagné toute la journée sur les ventes, merci pour les croissants. Mme Lacomblez, Mme Nuzillat, M. Delord, M. Buyse, M. Lapleigne, M. Le Guillou, M. Dubois ont été de bons vendeurs et ont animé ce magnifique stand. La somme récoltée a été versée à l'association des Résidents « Le temps de vivre ».

J'en profite pour laisser un message personnel : c'était ma dernière brocante avec la Cité Verte, ça y est c'est l'heure pour moi de prendre ma retraite ! J'ai arrêté le 26 septembre, bonne continuation à tous !

Henri Salem, Responsable Unité PHV



# CITÉ VERTE - PHV



# LA CRISTOLIENNE-ADJ

## FIN DE L'ÉTÉ À L'ACCUEIL DE JOUR

Pour terminer en douceur l'été, nous sommes allés nous promener aux bords de la Marne et avons dégusté un goûter dans un bel endroit. Nous prenons toujours autant de plaisir à nous occuper des fleurs d'été et ensemble nous sommes allés à Jardiland pour choisir les fleurs de l'automne. Les bénéficiaires ont choisi les prochaines plantations qui égayeront les jardinières pour la nouvelle saison.

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



# CITÉ VERTE - ADJ

## BOXE, PROMENADE ET APÉRITIF

Les bénéficiaires ont apprécié la séance de boxe. Lors d'une promenade dans Sucey, nous avons rendu visite aux animaux.

Un apéritif antillais a été organisé. Mme Chalery a réalisé des samossas pour accompagner le punch.

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



# PARTAGE DE LECTURE

---

## MISECORDIA PAR MME MONTAGNIER

Comment j'en suis venue à vous parler de ce livre ? Voilà !

La maman d'une amie vient de rejoindre une maison comme celle de l'Abbaye où vous vivez. Mon amie m'offre ce livre en lien avec cette situation. Je commence à le lire... et ressens rapidement le désir de le partager avec vous.

L'histoire se passe au Portugal dans une maison de retraite proche de celles que nous connaissons. Les formes de la politesse y sont recommandées comme s'il s'agissait de prévenir et de combattre à l'avance toute forme d'expression personnelle qui dépasserait les formes de la politesse convenue.

Or nous allons avoir à faire à une personne qui n'a pas peur de penser, qui a des convictions, qui est intelligente, dont la parole va fortement résonner en nous.

Comme elle a perdu l'usage de ses mains, au lieu d'écrire, elle dicte sur un petit dictaphone ses pensées et réflexions. Sa fille aura la tâche de transcrire ces paroles, de les mettre en écriture.

Nous commençons par un tête à tête avec les pensées de la nuit. Celle-ci est comme une personne avec laquelle l'héroïne se bat, se réconcilie, semble se soumettre et triomphe. Ce combat est une expression remarquable, poétique, de la perte de mémoire. Ce qui caractérise Dona Anna, c'est sa liberté, ce qui nous attache à elle, elle ne nous mentira pas. Elle nous parlera car elle a quelque chose à nous dire. Elle ose parler franchement, cela provoque notre bonheur.

Et d'abord nous parler de sa fille, de ses liens avec elle. Pour le moment, celle-ci est en voyage, à l'autre bout de la terre, loin de sa mère, alors elle lui manque terriblement et les visites du gendre sont accueillies d'une écoute très critique.

En attendant son retour, il y a la lecture. Quel beau chapitre où l'on saisit comment celle-ci peut transformer la vie, le regard et l'écoute !

# PARTAGE DE LECTURE

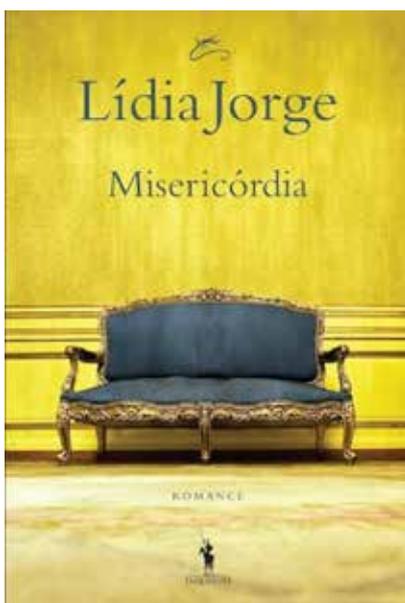
Grâce à un bénévole qui vient lui faire la lecture, une réappropriation de réalités qui lui échappaient à cause de sa situation de très vieille dame en institution, quasi paralysée et aveugle, nous éclaire et nous réjouit à notre tour.

Avec la respiration apportée par les haïkus à la fin de chaque chapitre (haïkus d'origine japonaise, petit texte de 17 syllabes qui permet de prendre un certain recul vis-à-vis de ce que le chapitre nous a révélé) nous reprenons souffle et regardons de nouveau la vie sur son versant créatif.

Suite au prochain numéro

Marie-Thérèse MONTAGNIER (membre de l'association Citoyennage et cliente des services à domicile)

***Vous souhaitez discuter plus en détails de ce livre avec Mme Montagnier ? N'hésitez pas à revenir vers nous.***



# ABCD

---

## « LES VIEUX MÉRITENT MIEUX » LE GROUPE ABCD PARTICIPAIT À LA MOBILISATION NATIONALE

C'était le 24 septembre. Les établissements et services d'aide et de soins pour personnes âgées étaient appelés à organiser des rassemblements type sit-in et à en diffuser largement les photos et vidéos sur les réseaux sociaux, auprès des médias et des pouvoirs publics. C'est ce que dans le groupe nous n'avons pas manqué de faire.

Mais dès le matin, Pierre Roux, Président de l'AD-PA - Association des Directeurs auprès des Personnes Âgées -, accompagné de Isabelle Hartvig au titre de AVEC - Association Vieillir ensemble en citoyen - avait pris la parole devant la presse invitée par l'ensemble des organisations professionnelles, pour pointer les difficultés financières et de recrutement dans les résidences pour personnes âgées, difficultés particulièrement importantes et qui s'accroissent d'année en année malgré des signalements répétés auprès des gouvernements successifs, des parlementaires, députés et sénateurs.

La météo interdisant tout sit-in extérieur l'après-midi, ce furent ensuite dans nos établissements de grandes séances photos et vidéos, fort sympathiques d'ailleurs, chacun posant avec son affiche ou son brassard « Les Vieux méritent mieux ». Au fur et à mesure, ces photos et vidéos étaient diffusées par nos spécialistes sur les réseaux sociaux, à commencer par X (anciennement Twitter), avec le hashtag UrgenceGrandAge.

Pourquoi cette mobilisation, là, maintenant ? Pour que le projet de Loi de programmation Grand Age Autonomie soit porté dans les meilleurs délais à l'agenda parlementaire. Le contexte démographique impose l'urgence.

Mme Hartvig

# LA CRISTOLIENNE-INFO



**Vendredi 4 Octobre 2024**

**15h00 Conférence de Naturopathie  
sur "Le Mouvement"**

**16h00 Après-midi Gourmand et Musical avec  
notre chanteuse Romane et Gaufres Sucrées**

**Au Restaurant de la Cristolienne**

**Pour la Semaine Bleue nationale  
des retraités et des personnes âgées**



# ACTUALITÉS

## **Pourquoi les femmes vivent-elles plus longtemps que les hommes?**

*En 2023, l'espérance de vie d'un Français était de 80 ans, contre 86 pour une femme. Pourquoi ? Voici ce qu'on en sait (...)*

### **L'espérance de vie à la naissance, de quoi s'agit-il ?**

Le terme est sans cesse évoqué, mais parfois mal compris. En 2023, l'espérance de vie des Français et Françaises était de 80 et 86 ans respectivement. Cela signifie que selon les statistiques de décès de 2023, l'espérance de vie moyenne d'un enfant né cette année-là serait celle-ci si ces statistiques demeuraient les mêmes tout au long de sa vie. Qu'une guerre, une famine ou une épidémie grave éclate en 2030 et l'espérance de vie de tout le monde diminuera. Par contre, si les chercheurs qui tentent de freiner, stopper voire inverser le processus biologique du vieillissement y parviennent en 2040, l'espérance de vie de votre bébé pourrait bondir de plusieurs décennies, sinon de plusieurs siècles. Cet indicateur est utile, mais n'a donc pas valeur de prophétie. En ce cas, à quoi bon se pencher sur ces chiffres ? Parce qu'ils nous permettent d'observer l'évolution passée de notre longévité, donc de mesurer l'impact de nos actions... qu'il s'agisse de progrès en médecine ou de conflits meurtriers. En 1740, l'espérance de vie était estimée à 24 ans pour un Français et 26 ans pour une Française. En 1950, elle n'était encore que de 63 et 69 ans respectivement. Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'on a déjà gagné un temps précieux, mais attention : les deux Guerres mondiales, par exemple, ont engendré une baisse éphémère, mais brutale de notre longévité. Ce que ces chiffres nous révèlent aussi, c'est qu'en toutes circonstances, les Françaises profitent de l'existence un peu plus longtemps que les Français.

### **Le mode de vie en cause**

Si l'adage dit « femme au volant, mort au tournant », la réalité est plus proche de ce slogan récent de prévention routière : « conduire comme une femme ne veut dire qu'une seule chose, rester en vie ». Il est vrai que ces messieurs abusent davantage que ces dames de l'alcool (y compris au volant) et du tabac. De même, ils héritent généralement des métiers les plus physiquement pénibles, dont on sait qu'ils tendent à

# ACTUALITÉS

---

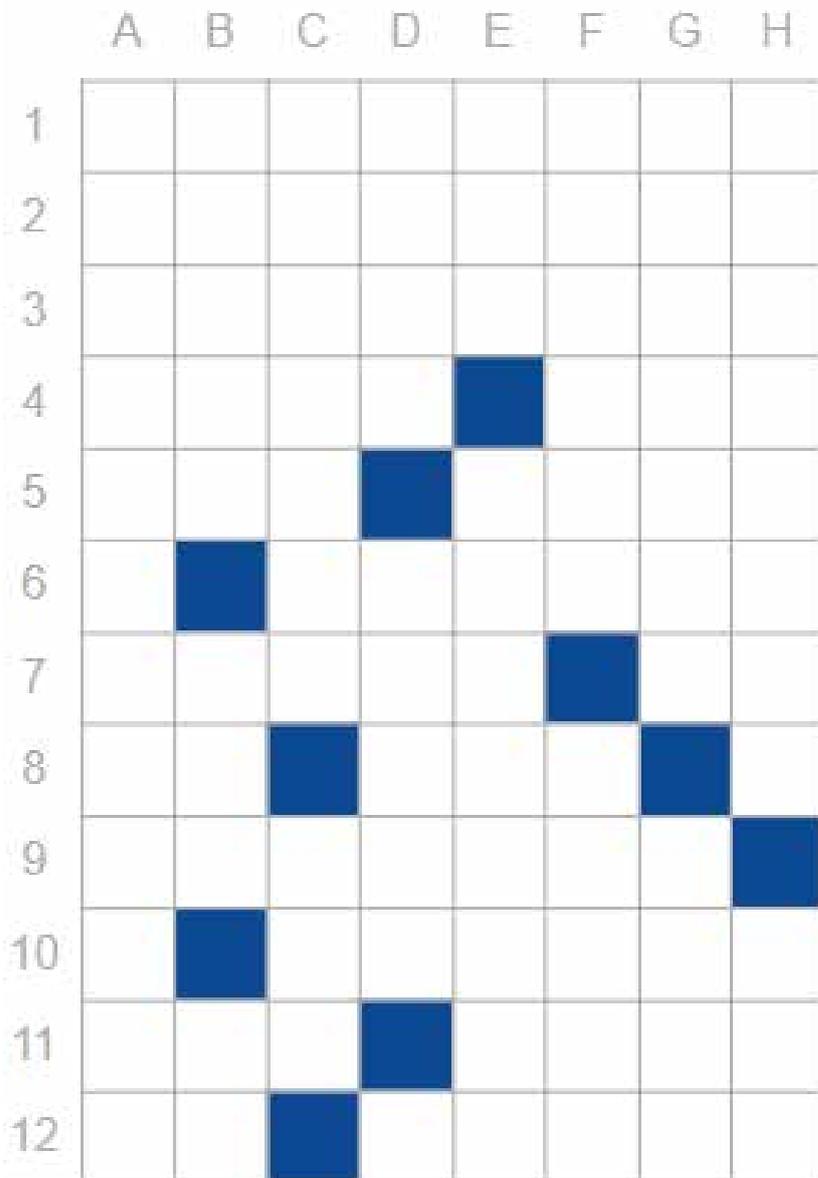
raboter la longévité. On observe aussi que de leur côté, les femmes font souvent plus attention à leur alimentation que les hommes. L'hypothèse du mode de vie est toutefois à prendre avec des pincettes : chez nos cousins les grands singes, dont on ne peut pas dire qu'ils sont portés sur la boisson ni qu'ils travaillent à l'usine, les femelles connaissent également plus de printemps que les mâles. Ce qu'on ignore aussi, faute de statistiques avant le XVIIIe siècle, c'est si les femmes humaines ont toujours vécu plus longtemps ou si le phénomène est récent, donc lié aux circonstances. En France et en Suède, les femmes dominent depuis qu'on mesure l'espérance de vie à la naissance, mais aux États-Unis, ces messieurs avaient l'avantage jusqu'à 1890.

## **Les facteurs biologiques envisagés**

On est donc forcément tenté de chercher du côté de la biologie. Les scientifiques restent prudents, mais les hypothèses suivantes ont été avancées : 1. Avoir deux chromosomes X offrirait aux femmes une sorte de « copie de sauvegarde » de certains gènes susceptibles d'être endommagés. 2. Le rythme cardiaque des femmes augmente durant la seconde moitié de leur cycle menstruel : certains supposent que cela équivaut à davantage d'exercice physique et réduit ainsi les risques d'accidents cardiovasculaires. 3. Les hommes sont en moyenne plus grands que les femmes, ce qui implique un nombre de cellules plus élevé (donc davantage de mutations malheureuses) et de plus gros besoins en énergie (donc une dégradation plus rapide des tissus). 4. La répartition des graisses est différente dans le corps des hommes que dans celui des femmes : à cause de cela, le surpoids lié à l'âge pourrait être plus nocif chez ces messieurs. 5. La testostérone, présente en quantité importante chez les hommes, augmenterait les risques d'accidents cardiovasculaires et d'hypertension. Jadis, on avait d'ailleurs constaté que les eunuques, qui ne produisent guère de testostérone, vivaient bien plus longtemps que leurs congénères non castrés. De plus, cette hormone tendrait à accroître la fréquence des comportements à risque (agressivité, manque de prudence).

Source : 20minutes

## MOTS CROISÉS



### HORIZONTALEMENT

1. Réaliser un premier croquis.
2. Ambassadrice.
3. Marque d'un chef d'équipe.
4. Opéras. C'est plus qu'un bis.
5. Réseau de banlieusards. Celle du Pilat domine le bassin d'Arcachon.
6. Exprimées.
7. Du bois brûlé. Abréviation papale.
8. Société anonyme. Pied viticole.
9. Il est sur le départ.
10. Acquis superficiel.
11. Il sauva les animaux. Greffon.
12. Il dirige une pointe à tracer. Stop !

### VERTICALEMENT

- A. Qui met bien dans le pétrin.
- B. Péniche à fond plat. Expert en économie. Axes opposés.
- C. Charrues rudimentaires. Bon grimpeur.
- D. Ancien pays de papis russes. Accessoire de chanteur.
- E. C'est un fait ! Jouets de mômes.
- F. Suite de deux voyelles. Décris sur la toile.
- G. Harnachés. Émet un bruit incongru.
- H. Dans une meilleure position. Au milieu du visage.

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 28 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 « Brainstorm » - Grand Restaurant

### 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 29 septembre**

16h30 : Jeu de question - 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 30 septembre**

10h00 : Bonjour chez vous

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 : Conférence « Les grandes inventions » - Théâtre

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

# PLANNING ABBAYE

---

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 : Écoute musicale - Rotonde du 3ème Castel  
13h30 : Départ Sortie au Zoo de Vincennes  
14h00 : Temps libre, temps individuel

## **Mardi 1er octobre**

10h00 : Bonjour chez vous  
11h00 : Atelier Happy Jardinier - Terrasse  
15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant  
15h30 : L'heure musicale « Chorégies d'orange – La Traviata de Verdi » 1ère partie  
- Théâtre  
17h00 : Jeu de questions - 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

## **Mercredi 2 octobre**

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
10h00 : Bonjour chez vous  
15h00 : Jeux de table - Espace bar  
15h30 : Atelier Parole de chien - Café littéraire

# PLANNING ABBAYE

---

16h45 : Loto - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## 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

## **Jeudi 3 octobre**

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

14h00 : La fête de Roch Hachana – « Nouvel an juif » - Café Littéraire

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

16h00 : Messe - 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

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Vendredi 4 octobre**

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 causettes 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

# PLANNING ABBAYE

---

## 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 »

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 28 Septembre**

11h00 : Réveil cérébral - Salle du parc

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

17h00 : Quizz musical - Cafétéria

## **Dimanche 29 Septembre**

11h00 : Revue de presse - Salle du parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : Grand loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité a la carte

17h00 : Grand loto - RDC

## **Lundi 30 Septembre**

11h00 : Entraînement de Boxe - 1er étage

15h00 : Assemblée de prière - 1er étage

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musical - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 : Entraînement de Boxe

11h00 : Jeux cognitif

15h00 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

### Activités club (réservé aux résidents du club)

10h45 : Atelier main verte

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

## **Mardi 1er Octobre**

11h00 : Club cérébral - Salle du parc

15h00 : Club culture - Cafétéria

16h30 : Spectacle concert "Marcela Coloma" - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h45 : Atelier beauté

15h00 : Activité à la carte

### Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

## **Mercredi 2 Octobre**

11h00 : Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

# PLANNING BDM

---

15h00 : Tribune libre - Cafétéria  
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria  
17h30 : Chorale - Salle du parc

## Animation 3ème étage

11h00 : Atelier théâtre  
15h00 : Activité à la carte  
15h45 : Chansonâges

## Activités club

14h45 : Chansonâges

## **Jeudi 3 Octobre**

11h00 : Documentaire « Légendes de France : Bretagne » - Salle du parc  
11h30 : L'épicerie fine  
15h00 : Atelier couture - Cafétéria  
15h00 : Atelier jardinage - Cafétéria  
17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

## Animation 3ème étage

15h00 : Activité à la carte

## **Vendredi 4 Octobre**

10h30 : Élections membres - Bureau Soleil au Cœur  
11h00 : Écoute musicale - Salle du parc  
14h00 : Sortie : Pièce de théâtre  
14h45 : Tir à l'arc - Salle du parc  
15h15 : Activités créative avec les CE1 de l'école Notre Dame - Cafétéria  
17h00 : La grande roue - Cafétéria

*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 28 Septembre

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Atelier créatif - Espace bar

Gwenaelle

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

3ème étage : 11h00 : Lecture du journal

Aurélie

15h30 : Ecoute musicale

## Dimanche 29 Septembre

15h30 : Art floral avec l'association Ummanité - Espace bar

Gwenaelle

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

3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif

15h30 : Écoute musicale

## Lundi 30 septembre

« Semaine bleue »

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

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

17h00 : Boccia - Bibliothèque

Gwenaelle

3ème étage : 11h00 : Gym douce

Cindy

15h30 : Jeux cognitifs

Cindy

## Mardi 1er octobre

10h30 : Boutique et Point Guichet FERME

14h30 : Tournoi Tir à l'arc résidents/familles/personnels - Salle d'activités Marion

17h00 : Jeu de question «semaine bleue» - Bibliothèque

Françoise

3ème étage : 11h00 : Accueil d'Emilie, nouvelle animatrice

Françoise et Emilie

15h30 : Tournoi Tir à l'arc - RDC

Emilie

## Mercredi 2 octobre

10h30 : Sortie courses en ville

Gwenaelle

11H00 : Comité «Choix des menus d'hiver» - Salle d'activités

Christophe

15h30 : Thé dansant avec J. P. Talmond (inter-g)

17h00 : Jeux de société (inter-g) - Espace bar

Gwenaelle

3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne

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

# PLANNING CITÉ VERTE

## **Jeudi 3 octobre**

11h00 : Gym/yoga avec Nathalie - Salle d'activités Phv  
15h00 : Tournoi de scrabble ouvert aux seniors de la ville (Avec la Maison des Séniors, le Rond'Or, Les Cèdres) - Salle d'activités  
17h00 : Goûter partagé avec les seniors de la ville  
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne Resto  
15h30 : Atelier contes Pasa et Emilie

## **Vendredi 4 Octobre**

10h15 : Échange inter-g avec les enfants du RPE Gwenaelle  
11h00 : MESSE avec l'Aumônerie - Salle d'activités Aurélie et Françoise  
15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités Aurélie  
17h00 : Belote avec Bernard - Espace bar  
3ème étage : 11h00 : MESSE - RDC Emilie  
17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc Emilie

*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 28 Septembre**

11h00 : Revue de Presse - Salon Patio

15h00 : Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 : Jeu de Questions - Restaurant

## **Dimanche 29 Septembre**

11h00 : Détente Musicale - PASA

15h00 : Video Club « Ghostwriter » - PASA

17h00 : Karaoké - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

## **Lundi 30 Septembre**

11h00 : Gym Douce - Salon Patio

15h00 : Bowling - Salon du Patio

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Atelier autour de la lecture

14h30 : Rythmes et percussions

### Activité du 1er étage

10h45 : Médiation Animale - Salle TV

15h15 : Écoute musicale - Rotonde

17h15 : Petit Bac - Rotonde

## **Mardi 1er Octobre**

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

11h00 : Boxe & Réflexes - Bibliothèque

15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque

15h00 : Atelier Peinture - PASA

17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture

### Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

10h30 : Atelier Peinture - Salle Artistique

14h30 : Écoute Musicale - Rotonde

17h15 : Petit Bac Rotonde

## **Mercredi 2 Octobre**

11h00 : Débat Philo - Salon Patio

14h30 : Menus d'Hiver - Restaurant

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

## Activités du 1er étage

11h00 : Gym Douce - Salle TV

14h30 : Documentaire - Salle TV

17h15 : Atelier Photo Mémoire - Rotonde

## **Jeudi 3 Octobre**

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 : Yoga - Salon Patio

17h00 : Loto - Restaurant

## Activités du 1er étage

11h00 : L'horoscope du jour - Salle TV

14h30 : Documentaire - Salle TV

17h15 : Retrouvons les Paroles - Rotonde

## **Vendredi 4 Octobre**

11h00 : Doc « Alain Delon » - PASA

15h00 : Conférence de Naturopathie « Le Mouvement » - Restaurant

16h00 : Gaufres Gourmandes - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale Avec ROMANE - 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 28 Septembre**

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

## **Dimanche 29 Septembre**

11h00 : Emission religieuse - RDC	Ida
15h00 : Loto - RDC	Ida
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Aissata

## **Lundi 30 Septembre**

11h00 : Baccalaureat - RDC	Bénévole
15h00 : Chorale - RDC	Thierry
16h00 : Lundi gourmand - RDC	Ida
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

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	E	B	A	U	C	H	E	R
2	M	A	R	R	A	I	N	E
3	B	R	A	S	S	A	R	D
4	A	G	I	S		T	E	R
5	R	E	R		D	U	N	E
6	R		E	M	I	S	E	S
7	A	R	S	I	N		S	S
8	S	A		C	E	P		E
9	S	T	A	R	T	E	R	
10	A		N	O	T	I	O	N
11	N	O	E		E	N	T	E
12	T	E		A	S	S	E	Z

## 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