

ça bouge !

4
octobre
2024

ça bouge !

N°1681

GYM DOUCE AVEC FLORA À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU



Bonjour à toutes et à tous,

La gymnastique douce de cette semaine avait un participant un peu particulier à la Résidence Pierre Tabanou. Le portrait du jour met en avant la nouvelle «journaliste» de la Résidence.

Le séjour à Saint-Malo a été ponctué de découvertes pour des Résidents de l'Abbaye. Un atelier créatif a eu lieu.

A la Résidence des Bords de Marne, l'entraide et le partage sont importants. Des Résidents rendent hommage à une intervenante.

Un spectacle de violon a ravi des spectateurs à la Cité Verte. Résidents et personnels se sont mobilisés pour une journée nationale dédiée aux personnes âgées.

Le vernissage d'une exposition a été organisé à la Résidence de la Cristolienne. Un déjeuner au restaurant « L'Intemporel » a plu aux participants.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET
Responsable communication

Ça Bouge n°1681

05/10 > 11/10/2024

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- GYM DOUCE AVEC FLORA À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- SÉJOUR À SAINT-MALO POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE (PARTIE 1)
- ENTRAIDE ET PARTAGE AUX BORDS DE MARNE
- SPECTACLE DE VIOLON À LA CITÉ VERTE
- VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DE PEINTURES AUTOMNALES À LA CRISTOLIENNE
- PORTRAIT DU JOUR À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- ATELIER CRÉATIF À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- HOMMAGE À NICOLE DE CHANSONÂGE AUX BORDS DE MARNE
- MOBILISATION POUR LES PERSONNES ÂGÉES À LA CITÉ VERTE
- DÉJEUNER AU RESTAURANT «L'INTEMPOREL»

ACTUALITÉS

- LE MONT EVEREST CONTINUE DE GRANDIR, VOICI POURQUOI
- JEUX : MOTS FLÉCHÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

PIERRE TABANOU

GYM DOUCE AVEC FLORA

La gym douce était particulière cette semaine car Flora est venue vérifier que les Résidents faisaient bien les mouvements et échauffements qui était proposés par Isabelle.

La séance a commencé par des échauffements des poignets, du cou, des épaules, et bien d'autres. Puis les Résidents ont fait des étirements avec des petits cerceaux et des mouvements de coordination avec les pieds.

Merci beaucoup pour les échanges et les propositions des nouveaux mouvements, nous donnons rendez-vous au jeudi 10 octobre pour une prochaine séance.

L'équipe de la vie sociale



ABBAYE

SÉJOUR À SAINT MALO (PARTIE 1)

Jour 1 : Arrivée à St Malo

Les Résidents ont séjourné à L'hôtel France et Chateaubriand. Hôtel 3 étoiles, ils ont profité d'une chambre offrant une vue mer à couper le souffle. L'établissement s'est progressivement transformé tout au long des époques, en préservant son cachet authentique et unique à Saint-Malo. C'est ici qu'est né Chateaubriand, le 4 septembre 1768.



Jour 2 : Balade en bateau autour de la Baie de Saint-Malo

Départ de Saint-Malo aux pieds des remparts, le groupe de vacanciers a longé St-Servan, la Cité d'Aleth, la Tour Solidor construite au XIV^{ème} siècle devenue Musée International des Cap-horniers et le Rocher de la Vierge de Bizeux lieu de pèlerinage des Terre-Neuvas.

Cap vers le large via le chenal du port de St-Malo, l'île Harbour puis l'île de Cézembre. La croisière continue avec le Fort de la Conchée, le Fort National, bien sûr les remparts et tours de St-Malo citée Corsaire, vus depuis la mer, le Grand Bé où repose Chateaubriand puis le Fort du Petit Bé.

1h30 de balade commentée sous un beau soleil breton.



ABBAYE



Jour 3 : Visite du musée du Cidre

Le groupe a profité d'une visite commentée du musée du Cidre. Tous ont découvert ou redécouvert la fabrication traditionnelle du cidre breton Bio dans cette ferme traditionnelle restaurée.

Et qui dit visite d'une cidrerie, dit dégustation ! Résidents et accompagnateurs ont dégusté un savoureux cidre sous quelques gouttes bretonnes.



Gaëlle, équipe de la vie sociale

BORDS DE MARNE

ENTRAIDE ET PARTAGE À LA RÉSIDENCE

A la Résidence des Bords de Marne, les Résidents s'entraident et partagent des moments fort ensemble dans la journée.

Nous ne remercierons jamais assez Mme Legros qui nous aide au quotidien.

Quoi de mieux que de servir son propre gâteaux fait maison !?

Christal, équipe de la vie sociale



CITÉ VERTE

SPECTACLE DE VIOLON

Des Résidents ont eu le plaisir d'assister au spectacle de Lucia, une violoniste qui propose en plus de sa prestation musicale, un spectacle visuel en changeant de costumes au rythme des mélodies.

Résidents, personnels et familles ont eu l'occasion de danser, de quoi permettre aux petits et grands de passer un bel après-midi.

L'équipe de la vie sociale



LA CRISTOLIENNE

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DE PEINTURES AUTOMNALES

Vendredi 20 Septembre a eu lieu le vernissage de l'exposition de peintures de Janet Delhostal. L'artiste a installé ses œuvres au rez-de-chaussée, à l'accueil et devant la boutique. A 18h30, un joli buffet avec cocktails, macarons, pâtisseries, verrines et petites bouchées salées a été dressé. Après avoir admiré les différentes œuvres, cet apéritif dînatoire nous a permis de nous rassembler avec les Résidents, personnels, familles, l'artiste et ses amis. Janet Delhostal a fait un discours. Les participants ont eu la possibilité d'échanger avec elle sur ses œuvres, ses techniques de collage et sa peinture. Un porte vue avec le reste des œuvres qui ne sont pas exposées a été mis à disposition à l'accueil. Une belle occasion de pouvoir rassembler du monde, rencontrer de nouvelles personnes pour échanger sur l'art et la Résidence. Vous avez la possibilité d'acheter certains tableaux. D'ailleurs, certains Résidents ont déjà réservé des toiles pour les acheter à la fin de l'exposition le 11 octobre 2024.

Les Résidents de l'Atelier Écriture de la Cristolienne



LA CRISTOLLIENNE



PIERRE TABANOU

PORTRAIT DU JOUR

Mme Larpin a été élue journaliste de Tabanou au dernier comité des animations par les Résidents présents.

Elle sera en charge d'écrire des articles et des poèmes, elle est ravie de ce nouveau rôle.

Mme Larpin a toujours aimé écrire des textes avec des thèmes ou non. Et comme elle est très bonne en français, elle s'est dit pourquoi pas. C'est pour cela qu'elle s'est proposée pour la rédaction d'articles avec l'aide d'autres Résidents.

L'équipe de la vie sociale



ABBAYE

ATELIER CRÉATIF

Des Résidents de l'Abbaye, en collaboration avec des Résidents du Domaine ont participé à la création de fleurs en papiers.

L'idée est venue d'une habitante du Domaine qui fait des créations à base de livres pour créer des poupées, anges et vases.

Toutes ces créations seront vendues lors du Marché de Noël sur le stand des Résidents.

Gaëlle, équipe de la vie sociale



BORDS DE MARNE

HOMMAGE À NICOLE, CHANSONÂGE

Depuis quelques années, Daniel et Nicole de Chansonâge viennent à la Résidence nous divertir avec des chansons anciennes. *« Nous regrettons vivement le départ de Nicole notre amie de Chansonâge qui nous a quitté brusquement vendredi dernier. Nicole et son mari Daniel venaient tous les quinze jours à la Résidence des Bords de Marne pour nous divertir gentiment et toujours agréable. Nous aimions les avoir pour nous distraire et nous remémorer les chansons de notre temps. Nicole nous a apporté beaucoup de plaisir et de bonheur, une amitié s'est créée au fil des années. Elle était attentionnée envers les autres, s'inquiétait de nous. Quand elle ne nous voyait pas dans le groupe, elle demandait des nouvelles. Nous avons passé d'agréable moment et nous regrettons de ne plus la sentir à nos côtés. Grâce à elle et à son mari, nous avons la chance de mieux comprendre et connaître la musique et tout ce qu'elle comporte. Portons nos pensées à son mari et à sa famille. »*

Mme Courson et Mme Mallot, Sylvie, animatrice du Club PASA



CITÉ VERTE

MOBILISATION POUR LA JOURNÉE NATIONALE DÉDIÉE AUX PERSONNES ÂGÉES

Mardi 24 septembre, des Résidents et personnels de la Cité Verte ont été nombreux à se mobiliser pour réclamer plus de moyens notamment humains pour accompagner le grand âge.

Leur slogan « DU PERSONNEL PLUS NOMBREUX POUR DES VIEUX PLUS HEUREUX ! » les a rassemblés à l'espace bar.

Merci à M. Arburger qui a été le photographe du jour.

Françoise, responsable de la vie sociale



LA CRISTOLIENNE

DÉJEUNER À « L'INTEMPOREL »

Nous avons découvert ce charmant restaurant nommé «L'Intemporel» à Créteil, à proximité de l'intercommunal. Nous avons été accueillis dans petit salon très apaisant. On nous a servi un cocktail maison le temps de choisir sur la carte les plats qui nous donnaient envie. Entre Carpaccio de bœuf, Saumon teriyaki, pluma de porc, le choix était difficile. Chacun a goûté un peu de chaque pour plus convivialité ! Et nous avons terminé en beauté avec la Pavlovka aux mirabelles, le pouding au chocolat, les yaourts grecs, les îles flottantes et la salade de fruits. Nous avons bien mangé à quelques pas de la Cristolienne. C'était une belle expérience qui mérite d'être renouvelée.

L'équipe de la vie sociale



ABBAYE - MULTI-ACCUEIL

MANÈGE AU PARC DE L'ABBAYE

Cet été des enfants de l'accueil petite enfance ont profité du manège installé dans le parc de l'abbaye pour la saison estivale. Mme Rambaud, Résidente au Domaine s'est jointe à nous pour ce magnifique après-midi.

Anne-Sophie, Responsable Multi-accueil de l'Abbaye



ABBAYE - PHV

MUSÉE DE LA RÉSISTANCE NATIONALE

Des Résidents de la PHV se sont rendus au Musée de la Résistance Nationale à Champigny qui a été créé par d'anciens résistants. Il y avait des centaines de pièces d'archives, des témoignages d'anciens résistants, des lettres émouvantes adressées à leurs familles pendant la guerre, différents objets présentés qui permettent de retracer l'histoire de la résistance de 1929 à 1947. Le musée propose des expositions temporaires toute l'année et des expositions permanentes.

Les Résidents ont été touchés par l'histoire des anciens résistants et ont beaucoup apprécié ce musée.

L'équipe de l'unité PHV



ABBAYE - ADJ

ANNIVERSAIRE DE MME PICHARD

Pour célébrer l'anniversaire de Mme Pichard, les bénéficiaires ont participé à la préparation du déjeuner avec gaieté et entrain. Le repas a été dégusté dans ambiance musicale. Ils sont repartis comblés de joie, notamment Mme Pichard qui était comblée de l'attention portée à son égard.

L'équipe de l'Accueil de Jour de l'Abbaye



PARTAGE DE LECTURE

MISECORDIA PAR MME MONTAGNIER

Deuxième partie

Chaque personne qui lira ce livre choisira le héros ou l'héroïne qui lui conviendra le mieux. Ils sont tous passionnants. Car il y a beaucoup de passion dans ce texte, dans ce peuple assis, plus ou moins empêché de marcher sans aide. Nous sommes à l'hôtel Paradis, lieu de vie et de soins pour les personnes âgées qui ne peuvent plus rester seules. Elles ont besoin de soin, d'aides multiples, de présences à leur côté. L'une d'elles est au centre du livre « Miséricordia ». Son don de parole percutante, intelligente, poétique va permettre au lecteur de suivre intimement son regard sur ce qu'elle vit, sur ses compagnes et compagnons, sur les choix des responsables de cette maison mis parfois en contradiction avec ce qu'auraient aimé les résidents.

Justement voici un homme qui arrive dans cette maison de retraite. C'est un sergent qui attire l'attention des dames. Il sait leur parler. Notre héroïne saisit son importance. Il est du côté de la vie et sa pensée lutte contre la pensée de la mort. La présence de la fille enfin revenue de son voyage littéraire – elle était partie en Amérique du Sud présenter les livres qu'elle écrit, elle est écrivain, c'est son métier. Sa fille, qu'elle adore, n'aurait pas dû- selon elle, la laisser si longtemps. C'est un passage clef sur l'effet de l'arrachage des liens qu'entraîne la perte de tout son passé, perte de sa maison, ses objets, ses priorités, ses façons de penser, les règles d'éducation longuement acquises et restées vivantes en secret. Cela souligne la blessure de sa présence dans cette maison de retraite. C'est un passage très fort. Cette période de la vie, si délicate, demande une capacité d'identification importante pour laquelle la formation de l'affect et de profonde sympathie est nécessaire. Ceci ne semble pas présent aux moments précieux que vit la dame de ce récit.

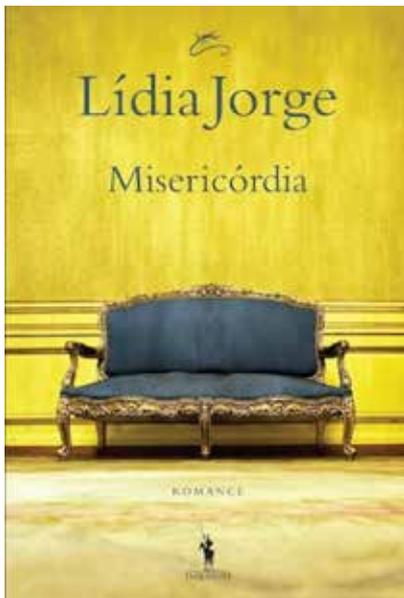
PARTAGE DE LECTURE

On pense même à une certaine maltraitance. Passages délicats. Il y en a d'autres soutenus par des soignants intelligents et sensibles avec lesquels Dona Anna a su établir une belle relation.

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.



TABANOÛ - INFO



Une expo photo pour lutter contre l'âgisme

RAPHAËLLE MURIGNIEUX | 2 MIN | 30/09/2024

0 commentaires



Photos James Roussel/groupe ABCD

L'âgisme reste bien ancré dans notre société, montre une étude dévoilée vendredi. Pour lutter contre cette discrimination liée à l'âge, la résidence de l'Abbaye, à Saint-Maur-des-Fossés (94), a choisi d'afficher en grand format des portraits de résident sur le mur d'enceinte de l'établissement, le long de la Marne, afin de montrer que même au grand âge, même en résidence, la vie est toujours là.

Un projet plein de joie, d'envie et de générosité, résume James Roussel, agent technique à la Résidence de l'Abbaye et auteur des 19 portraits. « *Nous voulions montrer qu'ici, il y a de la vie, que la vieillesse, c'est simplement une autre partie de la vie* », poursuit-il.

Ses photographies, installées le long d'une artère très passante, représentent donc les habitants volontaires dans leurs activités du quotidien. René joue aux échecs, Roger rend visite aux enfants de la garderie intégrée à la résidence, tandis que Geneviève prend le soleil le long de la Marne.

« *Il faut attirer l'attention, mettre en valeur les personnes âgées* », explique-t-elle. « *Beaucoup de personnes pensent qu'on a le cerveau déficient, or nous avons encore notre sensibilité, nos idées sur la vie* », ajoute le modèle d'un jour.

René, 86 ans, regrette lui aussi le regard pas toujours tendre que les plus jeunes peuvent parfois porter sur leurs aînés. « *C'est important de montrer que les gens qui sont en résidence continuent de vivre complètement* ». Geneviève acquiesce : « *il faut savoir qu'un grand nombre de résidents fonctionnent très bien. Et ceux qui sont handicapés méritent notre solidarité* ».

Comme Roger, 84 ans, ils sont ravis d'avoir participé à ce projet qui contribue à faire changer les regards. « *D'autant que le photographe est très habile, malgré mon physique qui n'est pas extraordinaire* », sourit Roger.

Les portraits sont accompagnés d'un texte qui explique ce qu'est l'âgisme, indique Pascal Champvert, le directeur de l'établissement. Car l'exposition a avant tout pour objectif de lutter contre cette discrimination, qui dévalorise les vieux, et encore plus les très très vieux.

REVUE DE PRESSE

« Il s'agit de montrer que les gens qui vivent en maison de retraite ne sont pas des débris, comme je l'ai encore entendu récemment », s'indigne-t-il.

Et c'est vrai que les clichés ont la vie dure, d'après les résultats de l'enquête sur l'âgisme rendue publique la semaine dernière. **Quand on demande aux Français les mots qui leur viennent à l'esprit quand on évoque la vieillesse, ils répondent en premier lieu la retraite, puis la maladie, la dépendance, la mort et la solitude.**

D'ailleurs, 14 % des Français estiment qu'il est normal de vivre isolé quand on est vieux, tandis que 26 % trouvent que les personnes de 65 ans et plus sont lentes et font perdre du temps aux autres et 28 % que plus on est âgé, moins on est utile.

Globalement, 24 % des Français se trouvent âgés, 67 % estiment que la société l'est... même si 64 % n'ont jamais entendu parler de cette discrimination.

Conséquence, **28 % des Français ont été témoins ou victimes de moqueries âgistes**, 25 % ont de limitations liées à l'âge pour l'exercice de certaines fonctions ou responsabilités, 23 % de paroles humiliantes, 21 % d'abus de pouvoir ou encore 20 % de mise à l'écart des âgés. Des discriminations le plus souvent vécues dans l'espace public (rue, transports en commun et commerces notamment).

Il reste donc beaucoup à faire, face à une discrimination méconnue et insidieuse.

ACTUALITÉS

Le mont Everest continue de grandir, voici pourquoi

Alors que le sommet le plus haut du monde continue de faire parler de lui, notamment après la sortie du documentaire Kaizen réalisé par le youtubeur Inoxtag, le mont Everest, 8.848 m, devrait culminer encore plus haut dans le futur. Une nouvelle étude, publiée dans la revue Nature Geoscience, révèle que ce phénomène, observé depuis 89.000 ans, est lié à l'érosion causée par deux rivières voisines : la Kosi et l'Arun.

Ce processus naturel permet à l'Everest de gagner entre 0,2 et 0,5 millimètre par an, soit une augmentation totale de 15 à 50 mètres au fil du temps, précise Reuters. Ce phénomène est dû au « rebond isostatique », un processus par lequel la croûte terrestre s'élève après la perte de poids causée par l'érosion.

Même processus en Scandinavie

« Lorsqu'une lourde charge, telle que de la glace ou des roches érodées, est retirée de la croûte terrestre, la terre en dessous s'élève lentement en réponse, un peu comme un bateau qui s'élève dans l'eau lorsque la cargaison est déchargée », a détaillé Jingen Dai, co-auteur de l'étude. Cet effet est amplifié par la fusion des deux rivières, qui réduit la pression sur la croûte terrestre dans cette région. Le mont Everest n'est pas le seul à grandir. Les sommets voisins, comme le Lhotse et le Makalu, connaissent également une croissance. En plus de l'érosion fluviale, la collision tectonique entre le sous-continent indien et l'Eurasie contribue également à cette élévation.

Face à cette découverte, les chercheurs jubilent. « Cette recherche souligne la nature dynamique de notre planète. Même une caractéristique apparemment immuable comme le mont Everest est soumise à des processus géologiques en cours », a relevé Jingen Dai. Le phénomène de rebond isostatique n'est pas propre à l'Himalaya. D'autres régions du monde, comme la Scandinavie, subissent un soulèvement de la terre en raison de la fonte des calottes glaciaires.

Source :

MOTS FLÉCHÉS

ALLER À SA RUINE	ÉPONGEA	AVANT L'AISNE	LE MOIS DE L'ÉTÉ	BIJOUX À PINCER	ALLÉGÉES EN MATIÈRE GRASSE
D'UN MÉDIA	MANGER UNE GLACE	DÉSIR FORMULÉ	COUPE DU BOIS	IMPULSION	CE N'EST JAMAIS LE DERNIER MOT DE LA PHRASE
RABI-BOCHER					
ABRI DE BERGER			PAS EN MESURE DE FAIRE		
BOUIL-LANTE				INITIALES DEVANT LE CHRIST	TELS DES PASSAGES POUR PIÉTONS
C'EST LA SOLUTION					DÉMONSTRATIF
					CRÊTE OU CORSE
FIN D'UN INFINITIF					
IL DONNE LES INFOS					OUVRIER SPÉCIALISÉ
	UNE FLEUR À LA BOUTONNIÈRE				ARTICLE
EST-OUEST					
CHAMP DE VACHES					PETITE SURFACE DE TERRAIN
		ELLE DOPE LE SPORTIF	PLACAGE PRÉCIEUX	CONTENUS DE CHOPES	BIEN À TOI
		LE MOT DE L'ÉGOÏSTE		PAS JEUNE	DONC MÉMORISÉ
MAISON DE LA BANQUISE	JOUER LIBREMENT				
	JOYEUSE				
			COMME UNE MOUETTE		
			BRUIT DE TIR		
GRAND BOXEUR			EMPESTER		
OISEAU BAVARD			PROFESSEUR EN ABRÉGÉ		
		RISQUE UNE SOMME			
QUI NE CONNAISSENT PAS DE FIN					

PLANNING ABBAYE

Samedi 5 octobre

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

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

16h00 : ** Intervention des clowns - Rotonde du 3ème castel**

14h00 : Temps libre, temps d'individuel

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

Dimanche 6 octobre

De 10h à 12h : Passage de « la Saint- Maurienne » - Terrasse

15h30 : Ciné-club « Un homme idéal » - Théâtre

3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Préparation du Gouter 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

13h30 : Départ à la brocante de Joinville le Pont

14h00 : Réunion des résidents

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

Lundi 7 octobre

10h00 : Bonjour chez vous

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

PLANNING ABBAYE

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

11h30 : Comité du choix des nappages des fêtes - Point-info

15h00 : Vidéo « Les têtes givrées » - Théâtre

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

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

15h00 : Atelier contes

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

Mardi 8 octobre

10h00 : Bonjour chez vous

11h00 : Atelier Happy Jardinnet - Terrasse

12h00 : Repas à thème Asiatique sur inscription - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale live « Duo de violons » par Véronique Audoli - Grand restaurant

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 : Départ sortie au parc des félins à Lumigny avec repas sur place

14h30 : Point Guichet

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

Mercredi 9 octobre

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

10h00 : Bonjour chez vous

15h00 : Jeux de table - Espace bar

16h45 : Loto - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

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 au tableau

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

14h30 : Musicothérapie - 3ème castel

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

Jeudi 10 octobre

14h30 : Tir à l'arc, Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Marc Sax - 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

17h00 : Lecture / Temps de parole

PLANNING ABBAYE

Unité PHV :

10h00 : Départ Atelier Cultura à Ormesson

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

Vendredi 11 octobre

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

18h30 : Sortie Théâtre « La vie secrète des vieux » - Accueil

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 : Atelier Quizz musical - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

16h30 : Atelier tricot - Rotonde du 3ème castel

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 5 Octobre

11h00 : Commission menu - Salle du parc
14h30 : Cinéma «THERESE » - Salle du parc
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Dimanche 6 Octobre

11h00 : Comité sortie d'hiver - Salle du parc
15h00 : Casque virtuel - Cafétéria
17h00 : Grand loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Activité a la carte
17h00 : Grand loto - RDC

Lundi 7 Octobre

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
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 8 Octobre

11h00 : Réveil cérébral - Salle du parc
14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3e
15h00 : Conseil des résidents - Cafétéria
17h00 : Loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage
10h45 : Atelier beauté
15h00 : Activité à la carte

Activités club

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

PLANNING BDM

Mercredi 9 Octobre

11h00 : Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

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

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

Jeudi 10 Octobre

11h00 : Documentaire «Légendes de France : l'Auvergne » - 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

Activités club

14h30 : Séance snoezelen

Vendredi 11 Octobre

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

12h00 : Synthèse du conseil des résidents - Cafétéria

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

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 5 octobre

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Conférence «Les enfants trouvés et St-Vincent de Paul» avec Mr Courtine et Mme Thillot - Salle d'activités

Françoise

17h00 : Jeux de société avec Bernard - Espace bar

3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel « l'automne »

Emilie

15h30 : Chansons avec Sylvain

Emilie

Dimanche 6 octobre

10h30 : Messe TV

15h30 : Dictée intergénérationnelle - Bibliothèque

Françoise

3ème étage : 10h30 : Messe et apéritif

Resto et Emilie

15h30 : Petit bac

Emilie

Lundi 7 octobre

10h30 : Vie de quartier - Étages

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

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

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

Aurélie

3ème étage : 11h00 : Lecture de la revue ça bouge

Emilie

15h30 : Atelier réminiscence « l'automne »

Emilie

Mardi 8 octobre

10h30 : Boutique et Point Guichet

Sylviane, Françoise, Geneviève

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

Marion

15h30 : Atelier équilibre - Salle d'activités

Marion

17h00 : Mots croisés - Bibliothèque

Gwenaelle

3ème étage : 11h00 : Gym douce

Emilie

15h30 : Jeux d'adresse

Emilie

Mercredi 9 octobre

10h30 : Sortie courses en ville

Gwenaelle

15h30 : Thé dansant avec J. P. Talmond

Françoise

17h00 : Scrabble - Bibliothèque

Gwenanelle

3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne

Resto

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

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 10 Octobre

10h30 : Gym/yoga avec Nathalie - Salle d'activités

17h00 : Boccia - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Promenade

15h30 : Atelier contes

PHV

Gwenaëlle

Emilie

Pasa et Emilie

Vendredi 11 Octobre

11h30 : Sortie restaurant

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Panneau photos - Espace bar

17h00 : Belote avec Bernard - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Atelier bien-être

15h30 : Écoute musicale

Françoise et Emilie

Aurélië

Emilie

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 5 Octobre

11h00 : Revue de Presse - Salon Patio

15h00 : Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 : Le Quiz - Restaurant

Dimanche 6 Octobre

11h00 : Détente Musicale - PASA

14h30 : Video Club « L'Avare » - PASA

17h00 : Grand Loto - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

14h30 : Écoute Musicale - Rotonde

17h15 : Quiz Sonore - Rotonde

Lundi 7 Octobre

11h00 : Gym Douce - Salon Patio

15h00 : Bowling - Salon du Patio

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

Activité du 1er étage

10h45 : Médiation Animale - Salle TV

Mardi 8 Octobre

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

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio

15h15 : Secrets du Chocolat - Restaurant

17h00 : Bingo - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture

Activités du 1er étage

10h30 : Boxe Salle TV

15h00 : Éphéméride Actu Culture avec Marie-Claude - Rotonde

17h45 : Apéro avec Marie-Claude - Rotonde

Mercredi 9 Octobre

11h00 : Débat Philo - Salon Patio

15h00 : Comité des Sorties - Restaurant

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Danse Adaptée

14h30 : Activité Bien-être

PLANNING CRISTOLIENNE

Jeudi 10 Octobre

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 : Yoga - Salon Patio

17h00 : Loto - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Préparation Repas Américain

12h00 : Repas Américain

Activités du 1er étage

15h00 : Actu Culture avec Marie-Claude - Rotonde

16h15 : Discussion « Les plus belles Citation Française » avec Marie-Claude - Rotonde

17h00 : Chant et Danse avec Marie- Claude - Rotonde

Vendredi 11 Octobre

11h00 : Doc «Commune de Paris» - PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec PIERRE - 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 5 Octobre

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

Dimanche 6 Octobre

11h00 : Retranscription mission religieuse - RDC	Isabelle
15h00 : Loto - RDC	Isabelle

Lundi 7 Octobre

11h00 : baccalauréat - RDC	Bénévole
15h00 : Chorale - Restaurant	Thierry
16h-17h : Visite Flora - Logement	Isabelle

Mardi 8 Octobre

11h00 : Gym douce - RDC	Magdalena
11h00 : Pause café - Petit salon 2ème	Ida
15h00 : Atelier Manuel - RDC	Ida
16h-17h30 : Sortie Carrefour - RDV au RDC	Abou

Mercredi 9 Octobre

11h00 : Atelier mémoire - RDC	Isabelle
15h30 : Boxe - RDC	Ida
15h-17h : Ouverture de la boutique - Passerelle 2ème	Mr Marchand
17h-18h : Jeux Apéro - RDC	Abou/Aïssata

Jeudi 10 Octobre

11h00 : Atelier Bien être - Sur inscription	Ida
11h00 : Gym douce - Petit salon 2ème	Isabelle
15h00 : Musicothérapie - Petit salon 2ème	Ida

Vendredi 11 Octobre

11h00 : Arrosage des plantes - Résidence	Isabelle
11h00 : Atelier Bien être - Sur inscription	Isabelle
15h00 : Chorale de Cachan - RDC	Isabelle
À partir de 14h30 : Massage (- Sur inscription) - Salle bien-être	Isabelle/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

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