

ça bouge !

22  
novembre  
2024

ça bouge !  
N°1688

## L'UNITÉ PHV DE L'ABBAYE FÊTE SES 10 ANS



# EDITO

# SOMMAIRE

Bonjour à toutes et à tous,

L'unité PHV de la Résidence de l'Abbaye a célébré ses 10 ans en grande pompe.

Un repas oriental a ravi les bénéficiaires de l'Accueil de Jour.

Pendant une conférence, des résidents des Bords de Marne ont découvert les « Merveilles du Mercantour ».

Des petits-déjeuners gourmands ont été organisés à la Résidence de la Cité Verte.

Les bénéficiaires de l'Accueil de Jour ont commencé les décos de Noël.

Des résidents de la Cristolienne partagent un poème sur l'automne.

Un petit-déjeuner gourmand a donné des forces aux bénéficiaires de l'Accueil de Jour avant une balade à l'école du Breuil.

La chorale Crêchendo s'est produite à la Résidence Pierre Tabanou.

Bonne semaine à tous,  
Margaux MESLET  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1688**  
**23/11 > 29/11/2024**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- LES 10 ANS DE L'UNITÉ PHV DE LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- CONFÉRENCE « MERVEILLES DU MERCANTOUR » À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- PETITS-DÉJEUNERS GOURMANDS À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- POÈME SUR L'AUTOMNE PAR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE
- CHORALE À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- REPAS ORIENTAL À L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE
- DÉCORATIONS DE NOËL À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE
- PETIT-DÉJEUNER GOURMAND ET BALADE À L'ÉCOLE DU BREUIL À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

## ACTUALITÉS

- TENNIS : RAFAEL NADAL, LE TOUT JEUNE RETRAITÉ
- JEUX : BUZZ
- PLANNING ACTIVITÉS

# ABBAYE

## L'UNITÉ PHV FÊTE SES 10 ANS !

L'Unité PHV (Personnes Handicapées Vieillissantes) de la Résidence de l'Abbaye a célébré ses 10 ans en grande pompe. Des membres du Conseil d'Administration et des élus, notamment M. Soussy, Président du CA représentant la ville de Saint-Maur et Mme Depickère, Conseillère municipale déléguée aux seniors de Saint-Maur, étaient présents aux côtés des résidents et des professionnels de l'Unité pour cette journée riche en émotions. Des discours ont ému les participants, et les bougies ont été soufflées.

Les résidents ont réalisé de magnifiques décorations qui colorent désormais les espaces communs de l'étage.

Encore un très bel anniversaire à l'Unité PHV !



# ABBAYE



# ABBAYE



Les Résidents ont souhaité partager avec tous leur vie à la Résidence de l'Abbaye :

« Je suis arrivée le 19/06/2014. Avant, j'étais à Paris, dans le 20ème, et après, je suis allée au foyer Madeleine Huet. Je faisais du ménage seule et plein d'autres choses encore. J'habitais en appartement avec Dominique Poirier et Jocelyne. J'ai pris ma retraite et je suis venue ici. Le premier jour, c'était un peu bizarre, mais ça a été. Maintenant, je suis très bien ici : on fait beaucoup d'activités et des sorties. Avant de venir ici, je ne faisais aucune activité. Les éducateurs ne passaient même pas nous voir, et on mangeait très mal, que du surgelé ! Ici, je mange très bien. » Mme BOZEC



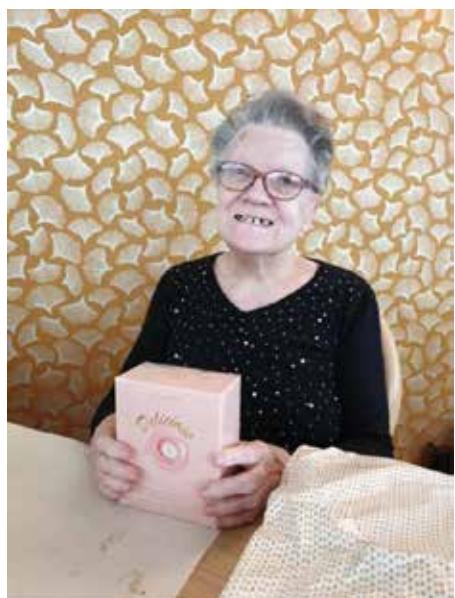
« Je suis arrivée ici le 02/09/2013. J'étais la première arrivée avec Gérard, mon compagnon, et ma chatte. Mehdi nous a bien accueillis. Quand je suis arrivée, Gérard et moi avions le logement 310/311, mais après, mon compagnon est décédé et j'ai voulu rester dans le logement 311. Je me sens bien chez moi. Le premier jour, j'étais très

# ABBAYE



*stressée, je n'arrivais pas à ranger mes affaires correctement, mais Mehdi m'a beaucoup aidée ! Avant, j'étais en appartement à Créteil, je ne me sentais vraiment pas bien : on ne faisait aucune activité, à part la peinture de temps en temps. Mais depuis que je suis ici, je me sens en sécurité avec les éducateurs, et on est bien encadrés ! » Mme GOIN*

*« Quand je suis arrivée ici, il y avait déjà Josiane. Moi, je n'étais pas trop bien, je ne connaissais pas l'endroit et je ne connaissais personne ici. Mais Josiane est venue me chercher gentiment pour colorier avec moi. Avant, j'étais à Boissy-Saint-Léger, dans un appartement, toute seule. Personne ne venait me voir, à part pour me livrer les repas. Les repas étaient très bons, mais je m'ennuyais. Ici, je me sens mieux parce que je fais des activités, mais je n'aime pas sortir à l'extérieur. Je m'entends bien avec les éducateurs, je me sens à l'aise avec eux. Je me plaît ici : on fait de jolies choses ! » Mme PINJON*



*« Je suis contente d'être ici. Je dors bien et tout le monde est gentil avec moi. Mais je n'aime pas la soupe le soir. Je suis contente de sortir avec tout le monde pour voir les animaux et aller au restaurant. Mais je suis fatiguée, je ne peux plus aller à Paris maintenant. » Mme PERAULT*

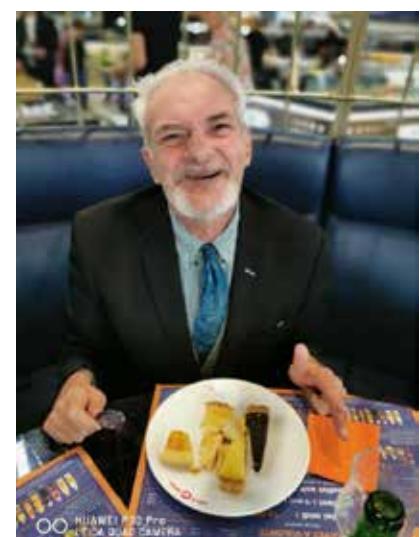
# ABBAYE

« Avant, j'étais en appartement. Ça a duré 15 ans. Après, je suis allé au foyer à Valenton, et en accueil de jour à la Cité Verte. Ma sœur m'a dit qu'il y avait une place à l'Abbaye, et je suis venu ici ! Je me sens bien ici, je suis très content parce que je fais plein d'activités. Ça me plaît beaucoup. Je préfère ma vie de maintenant à celle d'avant, parce que maintenant, je fais plein de sorties et je marche beaucoup. Et les éducateurs sont gentils. » M. GALOPIER



« Avant, j'étais au foyer d'hébergement Madeleine Huet, à Saint-Maur. Je n'étais pas toujours bien là-bas, mais j'ai quand même fait de belles choses. J'ai rencontré Julie, ma copine. Je n'avais pas de salle de bain là-bas : elle était à l'extérieur, pas très loin. Mais pour aller me doucher, je n'étais pas très à l'aise, et c'était très bruyant. Ici, je suis beaucoup mieux : j'ai un beau logement, très grand. Je suis fou de joie d'être ici. On fait plein de sorties et d'activités. Les encadrants sont vachement gentils, et ça, personne ne peut dire le contraire ! Ils sont tous aux petits soins. Si j'avais su, j'aurais pris ma retraite plus tôt, et je serais venu ici ! » M. SARADA

« Je suis bien ici, je suis calme avec les éducateurs. Avant, j'étais au foyer Madeleine Huet, et après, je suis parti en appartement. J'étais mal quand j'étais là-bas : on mangeait les repas Sodexo et, le week-end, on cuisinait nous-mêmes. Je préfère être ici avec les éducateurs : c'est plus calme, et je peux bien me reposer. » M. HOUDE



# ABBAYE



« Je suis rentré il y a 7 mois ici, je suis le dernier arrivé. Je suis tranquille dans mon logement. Les éducateurs s'occupent de moi. Domus, c'était bien, mais trop bruyant : je vivais avec deux autres personnes, alors qu'ici, je suis chez moi tout seul. Je préfère. Je mange très bien ici. Avant, il fallait que je me fasse à manger, et je mangeais toujours la même chose. Je suis très content d'être ici, et je me sens très bien. C'était mon projet à la retraite de venir m'installer ici, et j'ai réussi. En plus, j'ai été très bien accueilli. Ici, on sort, on fait des activités : avant, on ne sortait pas ! » M. CHALON

« Avant, j'étais avec Carine, Mehdi, Nathalie, et Laetitia, et avec tout le monde. Maintenant, j'ai changé parce que je ne peux plus faire de sorties. Mais je suis quand même restée au 3ème étage. Je mange avec eux de temps en temps, mais pas toujours. J'aime bien les éducateurs : ils sont gentils. Ils n'ont pas tous le même caractère, et moi non plus. » Mme OUVRIER



« Il y avait Laurence et Mehdi : ils m'ont accueillie très bien. Ils sont tous gentils. Ici, je suis bien : je fais de la peinture, du tricot, et puis, des fois, je chante. » Mme CHARREAU

# BORDS DE MARNE

## CONFÉRENCE

### « LES MERVEILLES DU MERCANTOUR »

La résidence des Bords de Marne a accueilli Bruno Ebrardt, photographe animalier, dimanche 10 novembre. Il nous a parlé du Mercantour, une région de France que peu de gens connaissent, située entre les Alpes-Maritimes et les Alpes-de-Haute-Provence, pour nous faire découvrir sa beauté à travers son œil artistique.

Entre marmottes, chamois, bouquetins et autres habitants de ce parc national, il nous a fait découvrir son métier et ses techniques de camouflage pour obtenir le cliché parfait.

La patience, l'écoute et la passion sont de rigueur pour admirer les beautés de la nature, qui apparaissent comme une récompense inestimable.

« *Une tenue qui se rapproche du vert militaire pour ne pas effrayer les animaux* », nous fait remarquer Mme Aucher après avoir vu une démonstration de sa tenue de camouflage.

En résumé, une conférence immersive, mêlant photos et sons d'un petit coin de France, a été grandement appréciée par les résidents.

Des Résidents des Bords de Marne et Emma, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE

## PETITS-DÉJEUNERS GOURMAND

« *Tout bonheur commence par un bon petit déjeuner* »

Proverbe Chinois.

À l'occasion de la Semaine du Goût, nous avons organisé des petits-déjeuners gourmands. Quoi de mieux qu'un brunch pour bien commencer la journée ?

Au menu : œufs, fruits, crêpes, brioches, ainsi qu'une multitude de confitures et autres pâtes à tartiner. Il y en avait pour tous les goûts !

Aurélie, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE



# LA CRISTOLIENNE

## POÈME D'AUTOMNE

Nous nous sommes réunis à l'atelier d'écriture pour composer un poème sur l'automne. Chacun a apporté sa pierre à l'édifice et a exprimé son ressenti sur cette saison. Nous espérons qu'il vous plaira !

Après un été un peu particulier  
Une première feuille morte, sur le sol est tombée  
Tempêtes et tornades nous tombent sur le coin du nez  
Oh que les couleurs de la saison embellissent la forêt  
Maintenant que les oiseaux se sont tus  
Nous ramassons les fruits des arbres perdus  
Et nous les mangerons près de la cheminée, jusqu'à en être repu

De : Mme Borderie, Mme Massol, Mme Genet, Mme Schauer, Mme Cornut, Mme Martel et Mme Werdenberg - Atelier Ecriture de la Cristolienne



# PIERRE TABANOU

## CHORALE CRECHENDO

Un après-midi en chanson à Tabanou avec une belle rencontre : 14 choristes de la chorale Crechendo, de Cachan, sont venus nous interpréter de magnifiques chansons.

Nous avons revisité les classiques de la chanson française grâce à leurs superbes voix. L'ambiance était si chaleureuse que certains ont choisi de se trouver un partenaire de danse.

Un grand merci pour ce beau moment de partage !

L'équipe de la vie sociale



# ABBAYE - ADJ

## REPAS À THÈME ORIENTAL

Les bénéficiaires de l'accueil de jour de l'Abbaye et de la Cristolienne ont passé une belle journée à partager un repas oriental merveilleusement bien cuisiné par Nadège.

Les bénéficiaires se sont également bien amusés à chanter, danser, discuter et rire ensemble !

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



# ABBAYE - ADJ



# CITÉ VERTE - ADJ

## DÉCORATIONS DE NOËL

Les bénéficiaires de l'Accueil de Jour ont commencé à créer les décos de Noël.

Karine, Léa (stagiaire) et Marie-Annette, équipe de l'Accueil de Jour de la Cité Verte



# LA CRISTOLIENNE-ADJ

## PETIT-DÉJEUNER GOURMAND ET BALADE À L'ÉCOLE DU BREUIL

Nous avons organisé un bon petit déjeuner gourmand avec du pain aux céréales, de la brioche, des viennoiseries, du beurre, de la confiture, du miel, du jus d'orange pressé, du café, du chocolat et du thé, suivant les préférences de chacun.

Ce moment très convivial était parfait pour bien commencer la journée tous ensemble.

Nous sommes ensuite allés visiter l'école du Breuil à Vincennes, une belle promenade pour admirer les couleurs automnales.

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



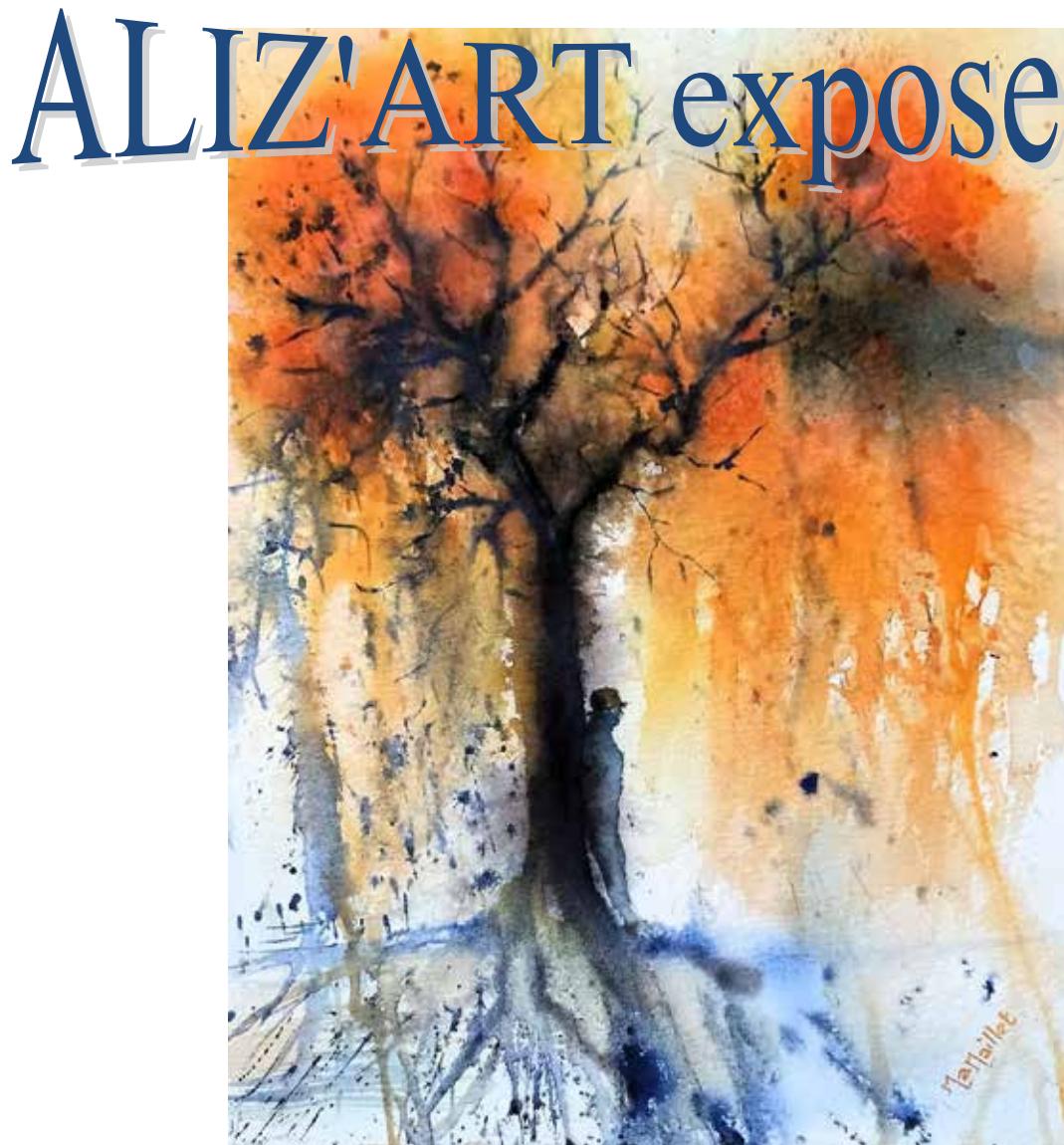
# ABBAYE - INFO



Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne  
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services



www.alizart.fr



**du 29 novembre 2024 au 30 janvier 2025**

**Aquarelles, Acryliques**

**Entrée libre**

Résidence de l'Abbaye

**10 A quai Beaubourg 94100 SAINT MAUR**

**Tél 01 55 12 17 20**

# ABBAYE - INFO

*30 et 1<sup>er</sup>  
Nov. Déc.  
11h-19h*

# Marché de Noël de l'Abbaye

# *Autour de l'Art*



Résidence  
de l'Abbaye  
10A Quai Beaubourg  
94100 St Maur

*Vous souhaitez exposer\* vos créations ?*

01 55 12 11 81 | marchedenoeulabcd@gmail.com

*\*Uniquement pour les associations ou artisans enregistrés au registre du commerce*





## Prêt-à-porter Femme – Homme – Médicalisé Articles d'hygiène



# Pause shopping

MERCREDI 4 DECEMBRE

A partir de 14h30

A VOTRE SERVICE, VOTRE CONSEILLERE PERSONNELLE :

**EMILIE SEBILLE 07.64.49.09.77**

[www.magasins-bleus.com](http://www.magasins-bleus.com)

# ABBAYE - INFO

SPECTACLE DE MAGIE SUIVI D'UN GOÛTER  
PARTAGÉ AVEC LES RÉSIDENTS ET LA VISITE  
D'UN INVITÉ SURPRISE !



# ACTUALITÉS

## Tennis: Rafael Nadal, le tout jeune retraité

*L'immense carrière de Rafael Nadal a pris fin mercredi 19 novembre.* Après 23 années sur le circuit et presque autant de titres du Grand Chelem (22), ce sont les Pays-Bas qui ont poussé Nadal vers la sortie à 38 ans. Dans le premier simple de la journée, le gaucher majorquin a cédé en deux manches contre le 80e joueur mondial, vainqueur 6-4, 6-4. « J'ai perdu mon premier match en Coupe Davis » en 2004, « je viens de perdre mon dernier match. La boucle est bouclée », a réagi Nadal.

## Sans égal sur terre battue

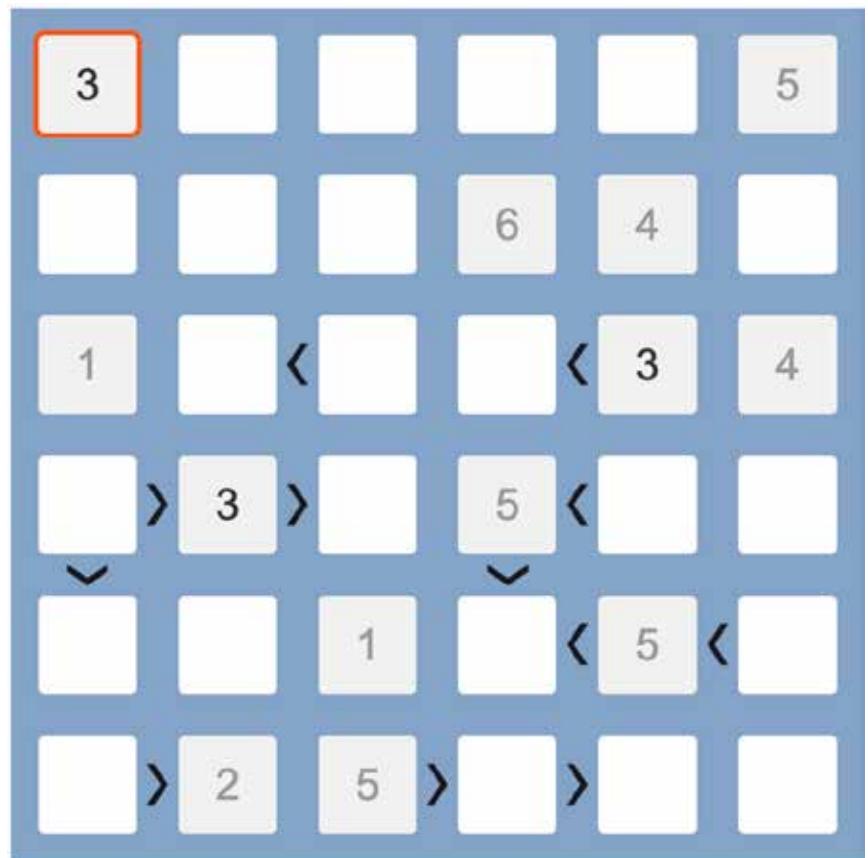
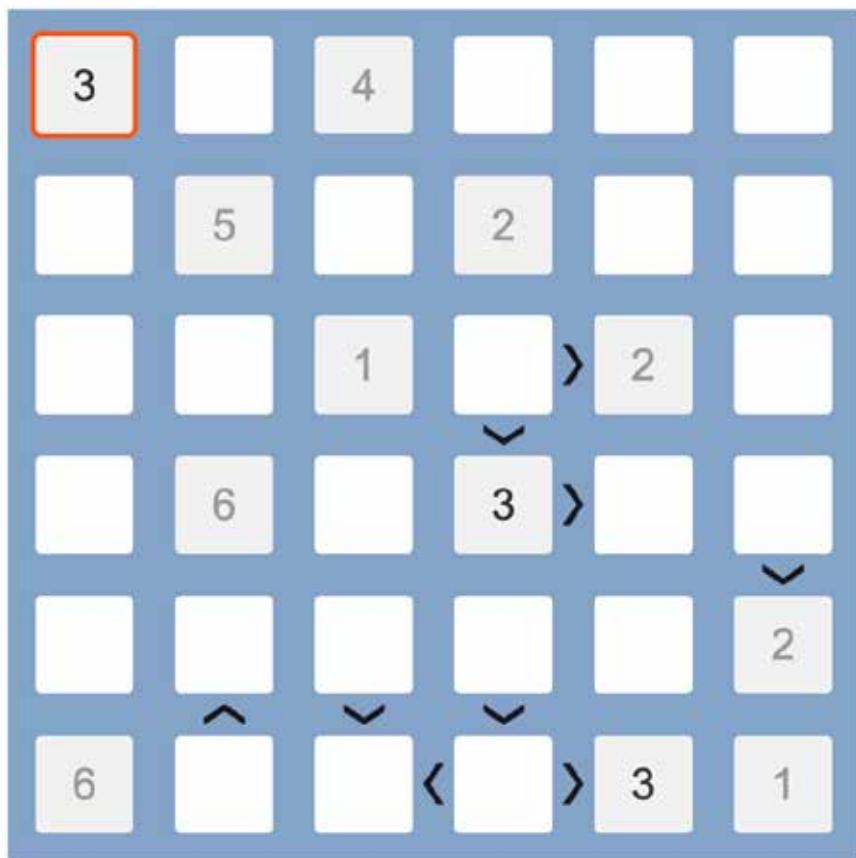
L'éternel rival du Suisse Roger Federer (20 titres du Grand Chelem) et du Serbe Novak Djokovic (24 titres) n'avait plus disputé de match officiel depuis sa défaite le 31 juillet en quarts de finale du tournoi olympique. Sans égal sur terre battue, Rafael Nadal a étendu sa domination à toutes les surfaces grâce à son mental inoxydable et sa résilience face aux blessures, qui ont fini par avoir raison de lui. Rafael Nadal a écrasé la concurrence sur l'ocre durant près de vingt ans, depuis ses débuts professionnels en 2001, mais réduire sa palette à cette couleur serait une erreur. Avec 92 trophées, le trône de numéro 1 mondial occupé pendant 209 semaines, quatre Coupes Davis et deux médailles d'or olympique, en simple (2008) et en double (2016), il possède l'un des palmarès les plus foisonnants avec ceux de Djokovic et Federer. En janvier 2022, à Melbourne, l'Espagnol est devenu après Djokovic le deuxième joueur de l'ère Open (depuis 1968) à remporter au moins deux fois chacun des quatre tournois du Grand Chelem. Lui-même place au-dessus ses deux victoires sur le gazon de Wimbledon en 2008 et 2010. Surtout la première, conquise dans un match de légende contre le champion suisse, coauteur avec lui d'un des feuillets les plus passionnants de l'histoire du sport.

## Le roi à Paris

Durant sa carrière, il a été quasiment imbattable d'avril à juin grâce à son lift incontrôlable et ses glissades supersoniques : 484 matches gagnés sur 535 disputés, plus de 90% de succès. Ses triomphes parisiens, de 2005 à 2008, de 2010 à 2014, de 2017 à 2020 et en 2022, sont ses chefs-d'œuvre.

# JEUX

## BUZZ



# PLANNING ABBAYE

## Samedi 23 novembre

10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant  
16h30 : Grand Jeu « Post'it » - 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 24 novembre

15h00 : Atelier Casque virtuel - Café Littéraire  
16h30 : Spectacle Venitia « Magie et animaux savants » - 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 25 novembre

10h00 : Bonjour chez vous  
10h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 1 avec Cécile IDMTAL - Salle Bien-être  
10h30 : Atelier de fabrication des sablés de Noël - Salon du Parc  
11h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 2 avec Cécile IDMTAL - Salle Bien-être

# PLANNING ABBAYE

14h00 : Réunion séjour vacances - Café littéraire

15h00 : Atelier d'emballage des sablés de Noël - Grand Restaurant

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

17h00 : Bingo - Espace bar

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

17h00 : Jeu Interactif « mots croisés »

## 4ème Bellay

10h30 : Chant

11h30 : Vie quotidienne

15h30 : Petit BAC

17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier théâtre

13h30 : Départ au bowling à Joinville le Pont

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

## **Mardi 26 novembre**

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier rédaction « ça bouge » - Salon de la Marne

15h00 : Atelier créatif des petites mains, Grd rest

15h30 : L'heure musicale « Intégrale des concertos de Rachmaninov - Partie 2 avec Mikhaïl Pletnev » - Théâtre

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café litt.

## 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

10h30 : Soins esthétique

14h30 : Point Guichet

# PLANNING ABBAYE

17h00 : Sophrologie - Salle Snoezelen

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

## **Mercredi 27 novembre**

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

10h00 : Bonjour chez vous

10h30 : Atelier de fabrication des sablés de Noël - Salon du Parc

14h00 : Sortie Cinéma - Accueil

14h30 : Atelier d'emballage des sablés de Noël - Salon du Parc

15h00 : Jeux de table - Espace bar

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 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 28 novembre**

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

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

# 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 29 novembre**

10h00 : Bonjour chez vous

10h15 : Atelier Informatique « ordinateur » - Salon de la Marne

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

11h00 : Qi Gong - Salle bien-être

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

14h30 : Brin de causette avec Emeline - Salon du Parc

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

16h30 : Vidéo documentaire « Un Noël à Strasbourg : La magie du marché de Noël en Alsace » - Grand Restaurant

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Carré Musical

15h45 : Gym douce

17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

## 4ème Bellay

10h30 : Écoute musicale

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Préparation de gourmandises

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

## Unité PHV :

10h30 : Atelier Quizz musical - Rotonde du 3ème Castel

11h30 : Sortie au restaurant « Bovin steak house » à St Maur des Fossés

14h00 : Temps libre, temps individuel

16h30 : Atelier tricot - Rotonde du 3ème castel

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 23 Novembre

11h00 : Réveil musculaire - Salle du parc  
14h30 : Concert - Salle du parc  
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

## Dimanche 24 Novembre

11h00 : Revue de presse - Salle du parc  
15h00 : Jeux de table - Cafétéria  
17h00 : Grand loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Activité à la carte

## Lundi 25 Novembre

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 avec le multi accueil - 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 26 Novembre

11h00 : Réveil musculaire en ligne - Salle du parc  
14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3e  
15h00 : Club culture - Cafétéria  
17h00 : Loto- Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Revue de presse

11h30 : Atelier cognitif

### Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

## Mercredi 27 Novembre

11h00 : Tai-chi - Salle du parc  
15h00 : Atelier impro-théâtre - Cafétéria

# PLANNING BDM

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

17h30 : Chorale - Salle du parc

## Animation 3ème étage

11h00 : Atelier théâtre

15h45 : Chansonâges

## Activités club

14h45 : Chansonâges

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

15h00 : Jouer avec les mots

## **Jeudi 28 Novembre**

11h00 : Écoute musical - Salle du parc

11h30 : L'épicerie fine

15h00 : Atelier couture - Cafétéria

17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

## Animation, 3ème étage

18h30 : Apéro dînatoire en musique

## Activités club

18h30 : Apéro dînatoire en musique

## **Vendredi 29 Novembre**

11h00 : Documentaire - Salle du parc

13h45 : Sortie théâtre à St Maur

14h45 : Tir à l'arc - Salle du parc

15h15 : Activités « imagine une histoire » 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 23 novembre

10h30 : Vie de quartier - Étages  
15h30 : LOTO - Espace bar Gwenaelle  
17h00 : Jeux de société et belote avec Bernard - Bibliothèque  
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne Resto  
15h30 : LOTO ou écoute musicale - RDC

## Dimanche 24 novembre

15h30 : Ciné-club « Spectacle de Piaf » - Salle d'activités Aurélie  
17h00 : Jeux de société avec Bernard - Etages et espace bar  
3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif  
15h30 : Documentaire animalier

## Lundi 25 novembre

10h30 : Vie de quartier - Étages  
10H30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités  
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités  
15h30 : Conseil des résidents avec Marlène - Salle de resto  
3ème étage : 11h00 : Panneau photos et article Emilie  
15h30 : Atelier réminiscence Emilie

## Mardi 26 novembre

10h30 : Vie de quartier - Étages  
10h30 : Boutique et Point Guichet Françoise, Sylviane, Geneviève  
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités  
15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités  
17h00 : Mots croisés - Bibliothèque Françoise  
3ème étage : 11h00 : Gym douce et promenades Emilie  
15h30 : Atelier décos de Noël Emilie

## Mercredi 27 novembre

10h30 : Sortie en ville Animatrice  
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont Françoise  
17h00 : Scrabble - Bibliothèque Gwenaelle  
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne Resto  
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - RDC

# PLANNING CITÉ VERTE

## Jeudi 28 novembre

11h00 : Atelier Gym-Yoga - Salle d'activités	PHV
15h30 : Atelier « décos de Noël » - 2ème étage	Gwenaelle
17h00 : Boccia - Salle d'activités	Gwenaelle
3ème étage : 10h30 : Atelier » décos de Noël »	Emilie
15h30 : Contes	Pasa et Emilie

## Vendredi 29 novembre

10h30 : Vie de quartier - Étages	
15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités	Aurélie
17h00 : Jeux de société avec Bernard - Bibliothèque	
17h00 : Comité de rédaction - Espace bar	
3ème étage : 11h00 : Gym douce	Emilie
15h30 : Jeu d'adresse	Emilie
17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc	Emilie et pasa

*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 23 Novembre

- 11h00 : Revue de Presse - Salon Patio
- 15h00 : Jeux de Mémoire - Restaurant
- 17h00 : Le Quiz - Restaurant

## Dimanche 24 Novembre

- 11h00 : Détente Musicale - PASA
- 15h00 : Video Club « Möbius » - PASA
- 17h00 : Jeu Mystère - Restaurant

## Lundi 25 Novembre

- 11h00 : Gym Douce - Salon Patio
- 15h00 : Atelier Créatif - Salon du Patio
- 17h00 : La Grande Roue - Restaurant
- 18h00 : RDV des Amis Devant la Boutique

### Activités du PASA

- 10h30 : Autour de la Lecture
  - 14h30 : Rythmes et Percussions
- Activité du 1er étage
- 10h45 : Médiation Animale - Salle TV
  - 14h30 : Écoute musicale - Rotonde
  - 17h15 : Jeu de Questions - Rotonde

## Mardi 26 Novembre

- 10h40-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
- 11h00 : Atelier Peinture - Salon Patio
- 15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque
- 15h00 : Café Philo - Restaurant
- 17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités du PASA

- 10h30 : Musicothérapie
  - 15h00 : Atelier Peinture - 1er étage
- Activités du 1er étage
- 11h00 : Un jour une lettre - Salle TV
  - 15h00 : Atelier Peinture - Salle Artistique
  - 17h15 : Petit Bac - Rotonde

## Mercredi 27 Novembre

- 11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio
- 15h30 : Chorale - Salon Patio
- 17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

# PLANNING CRISTOLIENNE

## Activités du PASA

10h30 : Danse Adaptée  
14h30 : Activité Bien-être

## Activités du 1er étage

10h30 Boxe - Salle TV  
14h30 : Documentaire - Salle TV  
17h15 : Atelier Photo Mémoire - Rotonde

## **Jeudi 28 Novembre**

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 : Yoga - Salon Patio

17h00 : Loto - Restaurant

## Activités du PASA

10h30 : Méditer en pleine Conscience

14h30 : Atelier Tricot

## Activités du 1er étage

11h00 : Contes et Chansons avec France - Salle TV

15h30 : Carré Musical - Rotonde

17h15 : Retrouvons les Paroles - Rotonde

## **Vendredi 29 Novembre**

11h00 : Doc « Plats Industriels » - PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec JEREMY - 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 23 Novembre

11h00 : Atelier Cuisine - RDC	Ida
15h30 : Mots croisés - RDC	Ida
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Aissata

## Dimanche 24 Novembre

11h00 : Retransmission de la messe - RDC	Ida
15h00 : Loto - RDC	Ida
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Aissata

## Lundi 25 Novembre

11h00 : Baccalauréat - RDC	Bénévole
15h00 : Chorale - RDC	Thierry
16h00 : Lundi Gourmand - RDC	Ida

## Mardi 26 Novembre

11h00 : Gym douce - RDC	Magdalena
11h00 : Pause Café - Salon du A2	Ida
15h00 : Atelier manuel - RDC	Ida
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Aissata

## Mercredi 27 Novembre

11h00 : Atelier mémoire - RDC	Magdalena
15h30 : Boxe - RDC	Intervenante
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Aissata

## Jeudi 28 Novembre

11h00 : Atelier Bien être - Logement	Ida
15h00 : Conférence "La Rochelle " - Salle de conférence	Intervenante
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Aissata

## Vendredi 29 Novembre

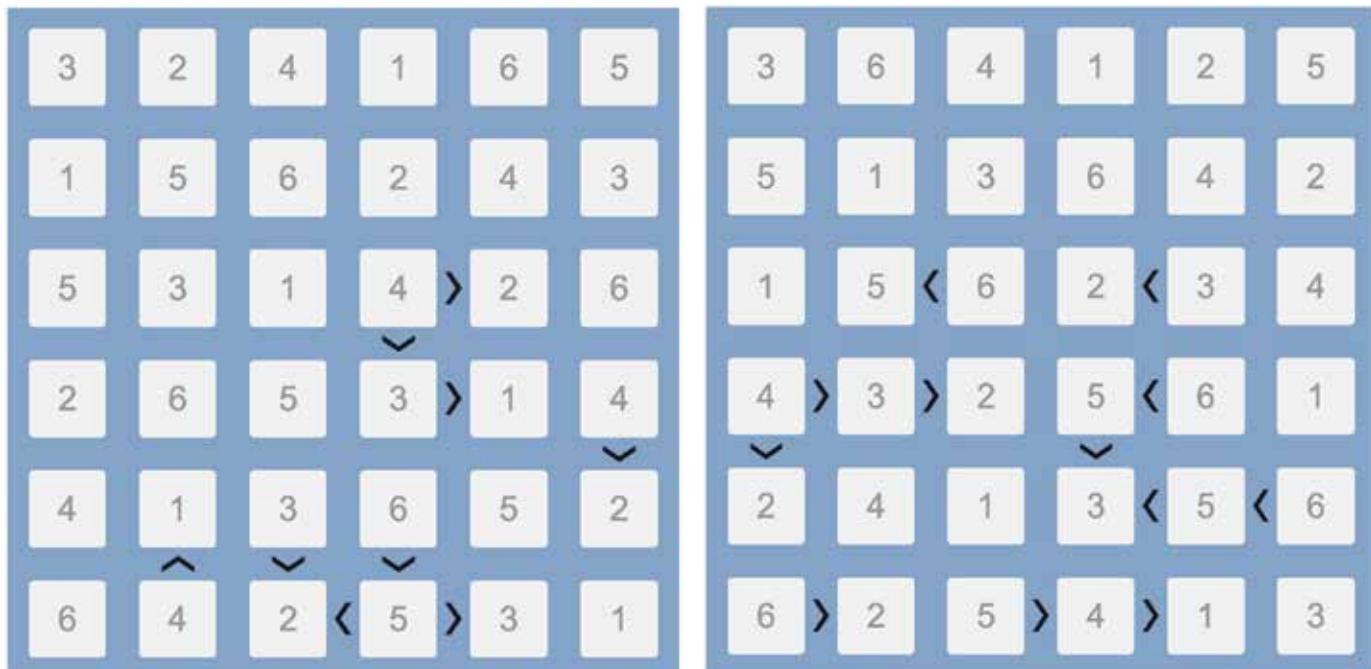
11h00 : Atelier écriture - RDC	Ida
14h30 : Sophrologie - Salle de réunion	Intervenante
16h-17h30 : Jeux apéro - RDC	Abou et Aissata

*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