

ça bouge !

14  
mars  
2025

ça bouge !

N°1704

FÊTE DES GRANDS-MÈRES  
À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE



Bonjour à toutes et à tous,

La fête des grands-mères a été célébrée autour d'un bon repas et dans une ambiance festive à la Résidence des Bords de Marne.

Les festivités du Carnaval ont ravi des Résidents de la Cité Verte. À l'Accueil de Jour, le jardinage et un goûter gourmand ont été mis à l'honneur.

Des enfants d'une école voisine ont joué leur pièce de théâtre à la Résidence de la Cristolienne.

Des Résidents de Pierre Tabanou se sont remémorés leurs souvenirs avec leurs petits-enfants pour la fête des grands-mères.

Un carnaval a été organisé à la Résidence de l'Abbaye pour célébrer Mardi Gras.

Des membres de Citoyennage se sont retrouvés à Draveil pour choisir un thème de réflexion.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET  
Responsable communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- FÊTE DES GRANDS-MÈRES À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- FESTIVITÉS DU CARNAVAL À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- REPRÉSENTATION DE THÉÂTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE
- FÊTE DES GRANDS-MÈRES À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- CARNAVAL POUR MARDI GRAS À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- JARDINAGE ET GAUFRES À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE
- RENCONTRE CITOYENNAGE À DRAVEIL

## ACTUALITÉS

- COMME CHEZ LES HUMAINS, LES MÉSANGES DÉVELOPPENT DES DIALECTES ET DES TRADITIONS MUSICALES
- JEUX : MOTS CROISÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

# BORDS DE MARNE

## FÊTE DES GRANDS-MÈRES

En ce premier dimanche du mois de mars, nous avons souhaité, à la Résidence des Bords de Marne, une bonne fête à toutes les grands-mères.

Pour ce faire, nous avons mis les petits plats dans les grands avec un menu qui annonce le printemps : crevettes, gigot d'agneau et tarte Tatin, de quoi régaler les papilles !

De plus, de jolis pots colorés de jonquilles ont fleuri les tables, et chaque Résident est reparti avec le sien.

Une surprise n'arrivant jamais seule, pour accompagner ce repas festif, deux couples de danseurs de salon ont ravis les yeux avec leurs chorégraphies et leurs costumes. Entre valse, salsa, samba, rock, cha-cha, foxtrot ou encore paso doble... il y en avait pour tous les goûts. Nous avons même dansé tous ensemble sur un madison.

Pour résumer, une journée ensoleillée rythmée par de la joie, de la danse et des sourires.

L'équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE



# CITÉ VERTE

## CARNAVAL

La Résidence s'est parée de mille couleurs pour célébrer le Carnaval. Résidents et personnels ont joué le jeu en enfilant leurs plus beaux déguisements. La journée a été rythmée par une belle chorégraphie proposée par la « Brigade des Couleurs », composée de membres du personnel, par des chants entonnés par certains Résidents et personnels, ainsi que par un défilé haut en couleurs pour élire le meilleur déguisement !

Le concours a sacré la talentueuse Yalda, qui a confectionné sa tenue elle-même avec passion et créativité. Entre rires, musique et convivialité, la fête s'est achevée autour de délicieuses crêpes, partagées dans la bonne humeur.

Aurélie, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE



# CITÉ VERTE



# LA CRISTOLIENNE

## THÉÂTRE INTERGÉNÉRATIONNEL

Les enfants d'une école voisine sont venus nous rendre visite le temps d'un après-midi. Ils avaient préparé une pièce de théâtre qui parlait de fées voulant rendre les hommes heureux.

Ils jouaient bien et connaissaient parfaitement leurs textes. Nous félicitons l'équipe qui a permis de réaliser ce projet. Ce sont les jeunes qui ont écrit la pièce ! Elle était plutôt optimiste et agréable à suivre.

*« On a passé franchement un très bon moment. »*

Les Résidents de La Cristolienne



# LA CRISTOLIENNE



# PIERRE TABANOU

## FÊTE DES GRANDS-MÈRES

Ce dimanche 2 mars, nous avons fêté la fête des grands-mères à la Résidence Pierre Tabanou. C'est avec Rapphi que nous avons festoyé dans une ambiance joyeuse et conviviale !

Lors d'un atelier « Ça se discute », des Résidents se sont exprimés sur leurs relations avec leurs petits-enfants. Madame D. a évoqué ses souvenirs, la chance qu'elle a eue de vivre dans une maison familiale où ses petits-enfants débarquaient toujours à l'improviste pour venir chercher de la tendresse ou des sucreries. Mme G. dit que cette relation se tisse et se nourrit au fur et à mesure des années, et que tout dépend de l'éducation des parents, qui mettent ou non en valeur les grands-parents et du regard qu'ils portent sur eux... Ce lien si particulier est, pour la plupart, rempli de douceur et de bienveillance, et chacun s'est remémoré avec nostalgie des instants tendres avec soit leur grand-mère à eux, soit leurs petits-enfants...

L'équipe de la vie sociale



# PIERRE TABANOU



# ABBAYE

## CARNAVAL POUR MARDI GRAS

À l'occasion de Mardi gras, des Résidents, enfants de l'accueil petite enfance et l'équipe d'animation se sont costumés. Princesses, clowns, danseuses, pirates, homard géant... tout le monde s'est prêté au jeu pour déambuler au restaurant et aux étages, dans la musique et la bonne humeur !

Flora, équipe de la vie sociale



# ABBAYE



# ABBAYE



# CITÉ VERTE - ADJ

## JARDINAGE ET GAUFRES

Un bénéficiaire de l'Accueil de Jour de la Cité Verte, passionné par le jardinage, entretient les plantes de la terrasse.  
Pour le goûter, des gaufres maison ont été préparées et dégustées.

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



# CITOYENNAGE

---

## LE REMUE MÉNAGE A COMMENCÉ

Attentives, patientes et enjouées, comme toujours. Telles furent encore nos accompagnantes ce jeudi 6 mars : Sofia Bah, Gaëlle Bordenave et Saliha Beauné. Nous étions venu(e)s en force de Saint-Maur : Mme Louw, Mme Rosset et M. Aberard de la Résidence, ainsi que Mme Garnier, Mme Gillet et Mme Hartvig du Domaine.

Nous avons été accueillis à la Résidence Louise de Vilmorin, à Draveil, par M. Emin Voksi Hoda, directeur d'établissement, ainsi que par Mme Catherine Gélard, animatrice, et toute l'équipe de l'établissement, discrète et vigilante.

Nous venions à la rencontre d'autres membres de Citoyennage, issus d'établissements d'Île-de-France : Draveil, Les Ulis, Dourdan et le Groupe ABCD.

Plaisir des retrouvailles. On se connaît déjà un peu, on s'est vus au dernier colloque, où nous avons passé de bons moments ensemble, entourés de plusieurs accompagnants dévoués et animateurs, comme Fabio, présent lui aussi, avec ses mimes, ses grimaces, ses histoires et ses instruments de musique.

Nous voilà maintenant répartis en trois grandes tablées animées par les psychologues : M. Juan Vazquez de la Cité Verte, Mme Saliha Beauné de l'Abbaye, ainsi que les animatrices du Segah, Catherine Gélard et Morgane Feuvrais. L'objectif : exprimer d'abord tout ce qui nous inquiète dans ce monde actuellement si perturbé, puis proposer les sujets que nous aimerions approfondir durant ce nouveau cycle qui s'ouvre pour notre association.

Ils sont nombreux, ces sujets. Et tous intéressants. Mais il faut choisir.

# CITOYENNAGE

---

Plaisir des discussions. Pendant ce temps, Mme Anne Béguin, de la Résidence de Bonneuil, animait un échange avec les professionnels accompagnants sur les aspects logistiques de notre prochain colloque.

À la fin, tout en grignotant et en buvant – c'est l'heure du goûter –, le sujet gagnant est dévoilé, comme à Cannes :

**« Bâtir une vieillesse heureuse et responsable dans la société d'aujourd'hui ? »**

Nous en reparlerons lors de la prochaine réunion. La date vous sera communiquée très prochainement.

À vous d'y réfléchir entre-temps ! Seul(e)s, avec vos proches ou en petits groupes, comme vous voulez. À table, par exemple, pendant le déjeuner.

Miser sur son intelligence, à tout moment et en tout lieu, c'est toujours bon pour la santé.

Isabelle Hartvig, membre de Citoyennage et Résidente au Domaine de l'Abbaye

# ABBAYE - INFOS

**Vendredi 28 Mars**

**Grand Restaurant**

**20h00**



**Spectacle**



**Dîner**

## SOIRÉE MOULIN ROUGE



Adultes Extérieurs : 37€80  
Familles / amis des Résidents & Client SAD/SSIAD : 31€00  
Locataires du Domaine : 15€50  
Enfants de 11/15 ans : 15€50  
Enfants de 5/10ans : 12€60

*(Réservation à l'accueil—Places limitées—Date limite de réservation le 15 Mars 2025)*

## Les Français et l'appel à la patrie

Ceux que nous avons interrogés ont très peur du rapprochement entre Poutine et Trump. Certains redoutent l'extension de la guerre et sont prêts à participer financièrement à renforcer notre défense.

**Vincent Mongaillard** (texte) et **Jean-Baptiste Quentin** (photos)  
Envoyés spéciaux en Normandie et Île-de-France

**MERCREDI SOIR**, le président, ciblant, l'air grave, « la menace russe », concluait son allocution par un appel aux Français : « La patrie a besoin de vous, de votre engagement. » Nous sommes allés les sonder pour savoir comment ils vivent le climat actuel de tensions internationales et comment ils ont reçu ce message de l'Élysée.

### GRAND-BOURGTHEROULDE « Que voulez-vous qu'on y fasse à notre niveau ? »

À Grand-Bourgtheroulde (Eure), les messages d'Emmanuel Macron sont rarement reçus cinq sur cinq. C'est ici qu'il avait lancé, en 2019, le grand débat national pour tenter de désamorcer la crise des Gilets jaunes, y suscitant un accueil très mitigé. Son intervention télévisée de cette semaine, dans un tout autre contexte, soulève beaucoup d'interrogations dans les rues. « Qu'est-ce que vous voulez qu'on y fasse à notre niveau, à part se barrer le plus vite possible en cas de guerre ? » réplique Pascal, 61 ans.

Cet ex-technicien dans l'industrie chimique finit par se dire qu'il peut « donner un petit peu de sous ». « De toute façon, si je ne les file pas, on viendra me les prendre ! » Il défend le dessein d'une puissante « défense européenne ». « Mais chaque pays de l'UE regarde ses propres intérêts plutôt que l'intérêt général », dénonce-t-il. Pour lui, Poutine et Trump sont deux « malades ». « Au moins, le premier est un peu plus franc, on sait ce qu'il veut. Le second est plus sournois, il avance

masqué », compare-t-il avant de monter dans sa 4L.

À « la patrie » en cas d'embrasement, Sandy, 41 ans, pourrait offrir ses compétences d'aide-soignante. « Si la menace devenait une réalité, le milieu médical serait en première ligne. » Elle sent que « ça peut basculer à tout moment. Les Américains devraient un peu se calmer. Macron en sauveur, je n'y crois pas. Il ne fait pas le poids. » « Ni Poutine ni Trump ne l'écoutent. Et l'Europe est complètement à la traîne, hors jeu », tacle Franck, 58 ans, agent de maîtrise. Il n'envisage pas de participer financièrement à l'effort de guerre. « On est assez taxés comme ça. »

Olivier, plasturgiste de 49 ans, se montre optimiste. « La paix triomphera toujours, on est juste dans une lutte d'influence entre pays où chacun veut tirer les ficelles », analyse-t-il. Mickaël, serveur de 37 ans, n'a, lui, « même pas le temps de penser » au scénario du pire. « Je suis pris par mon boulot du lundi matin au samedi soir, et le dimanche, je m'occupe des gosses. »

### SAINT-LAURENT-SUR-MER « C'est le moment d'afficher notre solidarité »

Un monument sur le rivage d'Omaha Beach à Saint-Laurent-sur-Mer (Calvados) rappelle que, le 6 juin 1944, les forces alliées ont débarqué sur cette plage. Le ciel bleu qui domine le sable est trompeur. Car l'horizon (géopolitique) s'est assombri. « On a changé d'époque à cause de caprices de gamins pourris gâtés. Trump et Poutine donnent l'impression de jouer à la bataille navale touché coulé », commente Karine, 50 ans. Avec son mari, François, facteur de 52 ans, cette vacancière de Loire-Atlantique est en pèlerinage durant trois jours



Saint-Laurent-sur-Mer (Calvados), jeudi. « Je suis prêt à travailler un an ou deux de plus » pour participer à l'effort de guerre, avance François, facteur de 52 ans, en vacances avec sa femme, Karine, sur les plages du Débarquement.

sur les lieux du D-Day. « La paix n'est jamais un acquis, encore moins maintenant », signale monsieur, qui redoute « l'oubli de mémoire ».

Selon lui, « on est moins à l'abri d'une guerre, on s'est reposés sur nos lauriers ». Alors si des sacrifices financiers sont nécessaires, il est « prêt à travailler un an ou deux de plus ». François a aussi l'impression que « notre président » est « un peu naïf ». « La seule chose qui nous sauve, c'est d'avoir la bombe atomique. On pourrait protéger les autres pays de l'UE avec ce parapluie nucléaire », avance-t-il, alors qu'Emmanuel Macron a décidé « d'ouvrir le débat » sur cette question.

« J'espère que cette arme restera dissuasive, sinon on ne va pas rester longtemps sur terre », alerte Agnès. Cette sexagénaire voit un « point positif » dans les bouleversements actuels, celle d'un

« possible sursaut » de l'Europe face à la Russie et aux États-Unis. « C'est le moment de se secouer, d'afficher notre solidarité. Mais bon, avec des chefs d'État comme Viktor Orban (le Premier ministre hongrois), prorusse, ce n'est pas gagné. »

Sur la plage, Sébastien, 42 ans, médecin anesthésiste de Côte-d'Or, joue au frisbee avec ses gamins après une leçon d'histoire. Ce fils d'immigrés polonais leur a expliqué que « les Américains étaient venus nous aider » en 1944 et que « c'est grâce à eux qu'on est libres ». Il se refuse à établir la moindre comparaison avec la période actuelle. Dans cette « phase d'incertitudes », ce réserviste du service de santé des armées a une conviction : si la patrie a besoin de lui, « on fera comme nos prédécesseurs, on s'engagera... »

### BONNEUIL-SUR-MARNE

« Les petits jeunes ne sont pas formés aux armes »

Durant la guerre de 1939-1945, Josette a été privée de son père, officier de réserve prisonnier, durant cinq ans, des nazis en Autriche. « J'en fais encore des cauchemars », murmure la dame de 89 ans rencontrée à la résidence pour personnes âgées de l'avenue du... Maréchal-Leclerc à Bonneuil-sur-Marne (Val-de-Marne). Le traumatisme est ravivé ces dernières semaines par « les folies » de Poutine qui veut « conquérir

le monde » et de Trump. Elle craint une répétition de l'histoire. « Beaucoup de choses me rappellent ce que j'ai vécu », s'alarme-t-elle.

L'ex-institutrice s'inquiète « beaucoup » pour ses sept petits-enfants et sept arrière-petits-enfants. « J'ai peur qu'ils connaissent la guerre, qu'ils subissent ce qu'on a subi », frissonne-t-elle, regrettant la disparition du service militaire, « une bonne école ». « Qu'est-ce qu'ils connaissent des armes, les petits jeunes ? On ne les a pas formés », poursuit sa voisine Jeanine, 89 ans aussi, fille d'un engagé volontaire en 1914-1918 qui a combattu à Verdun.

Cette ancienne responsable de la salle des coffres à la Samaritaine a « peur » de « Poutine et l'autre d'Amérique qui retourne sa veste ». « C'est une guerre, qu'ils nous préparent, alors qu'on a été tranquilles pendant quatre-vingts ans », souffle l'octogénaire. L'humiliation endurée par le président ukrainien Zelensky à la Maison-Blanche lui donne la chair de poule. Dimanche dernier, elle a décrypté cette séquence cathodique avec d'autres pensionnaires sous la houlette de Fabio, l'animateur. « J'observe chez eux une forme d'angoisse quant à l'avenir de l'Europe, ils me disent que ça manque d'une forte tête comme de Gaulle », relate le jeune homme féru « d'actu ». Jeanine confirme. À ses yeux (vifs), le Vieux Continent « peut difficilement faire front ».



Grand-Bourgtheroulde (Eure), jeudi. Sandy, 41 ans, pourrait offrir ses compétences d'aide-soignante en cas d'embrasement planétaire.



Bonneuil-sur-Marne (Val-de-Marne), jeudi. « C'est une guerre, qu'ils nous préparent », s'alarme Jeanine (à g.), ici avec Josette, 89 ans.

# ACTUALITÉS

## **Comme chez les humains, les mésanges développent des dialectes et des traditions musicales**

Dans la forêt de Wytham, en Angleterre, des scientifiques de l'Université d'Oxford enregistrent depuis trois ans les chants des mésanges à l'aide de l'intelligence artificielle. Publiée dans *Current Biology*, leur étude révèle un phénomène surprenant : ces oiseaux, parmi les plus documentés au monde, possèdent un répertoire vocal en constante évolution, à mi-chemin entre dialectes et chants traditionnels.

### **Des critères d'âge et de migrations**

"Notre étude montre exactement comment les dynamiques de population, les allées et venues des individus, affectent ce processus d'apprentissage culturel, en touchant à la fois la diversité des chansons et le rythme de changement", explique le Dr Merino Recalde au journal *Phys*. Tout comme chez les humains, les répertoires des mésanges varient en fonction de leur durée de vie, des oiseaux d'âges similaires ayant tendance à partager les mêmes chansons. À l'inverse, à l'instar d'un enfant élevé en écoutant les chansons de ses parents, les groupes d'âge mixtes présentent une plus grande diversité de répertoire.

Les migrations jouent également un rôle clé. Grâce à une IA entraînée à reconnaître le chant de chaque individu, les chercheurs ont pu suivre chaque oiseau et observer comment l'arrivée de nouveaux membres enrichit le répertoire collectif. À l'inverse, la disparition d'une mésange, par sa mort ou son départ du groupe, entraîne la perte de certains chants, les oiseaux plus âgés jouant le rôle de "mémoire culturelle".

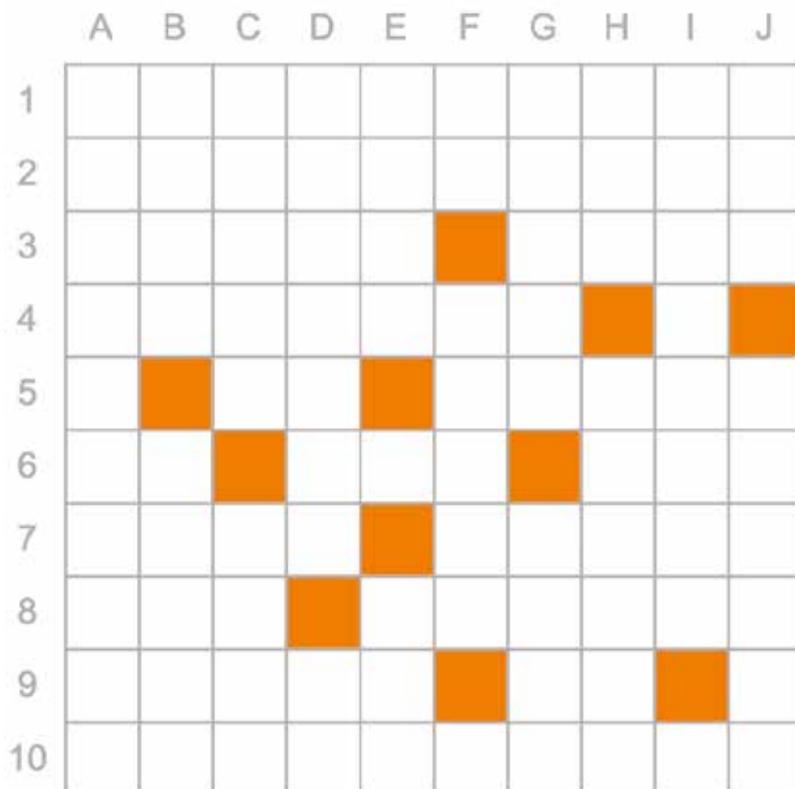
### **Des cultures musicales locales**

L'étude révèle aussi l'existence de chansons dites "traditionnelles", propres aux populations isolées, un phénomène comparable au développement de dialectes ou de traditions musicales humaines. Dans les groupes à forte mixité, certaines chansons, plus communes, se propagent largement, à l'image d'un air populaire repris par plusieurs communautés. "Certains oiseaux ont aussi des cultures musicales locales, qui évoluent avec le temps", abonde le Dr Merino Recalde.

Ainsi, loin d'être immuable, le chant des mésanges est un langage vivant, façonné par les interactions sociales et les transmissions culturelles, à l'instar de nos propres traditions musicales.

Source : GEO

## MOTS CROISÉS



### HORIZONTALEMENT

1. Ceinture que certains n'hésitent pas à faire travailler.
2. On les lave avec un soin intensif à l'hôpital...
3. Net. Beau coin.
4. Franches quand on mange gratis.
5. Réfléchi. Milieu mal vu de la rousse.
6. Magnésium. Brillant à l'emballage. Département.
7. Mot du petit. La vieille est aussi dure que la jeune.
8. Garda secret. Garnir de jonc.
9. Il couvre la dent. Au coeur de l'action.
10. Rende moins large.

### VERTICALEMENT

- A. Apprendre à vivre dans un certain milieu.
- B. Île d'Indonésie. Tronc pour le flottage.
- C. Tissus. Personnifié par Louis XIV.
- D. Fine lame. Fin de mode.
- E. Célèbre sous le nom de Michel, quand le chat n'est pas là... Elle est nécessaire pour chiffrer.
- F. Personnel. Nettoya un chien.
- G. Piège. Ne sera sans doute jamais pro.
- H. A produit son effet. Ils sont loués comme des meublés.
- I. Elle se décorait en début de texte.
- J. Direction. Tendu.

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 15 mars**

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

10h30 : Atelier Art Floral « Floraison » Groupe 1 - Café Littéraire

14h30 : Atelier Art Floral « Floraison » Groupe 2 - Café Littéraire

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

16h00 : Grand jeu « Juste Prix » - Grand Restaurant

20h00 : Théâtre sur réservation « YIDDISHOKL » - Théâtre

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h30 Jeux de table

### 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Écoute musicale

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Temps de parole

### Unité PHV :

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

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

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

## **Dimanche 16 mars**

16h00 : Théâtre sur réservation « Exilonde » - Théâtre

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Spectacle variété Française en Compagnie de Romane

### 4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Spectacle variété Française en Compagnie de Romane - 3ème Bellay

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

## **Lundi 17 mars**

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

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 : Vidéo « Maroc vu du ciel » - Théâtre

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 : Écoute musicale - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

20h00 : Temps de détente

## **Mardi 18 mars**

10h15 : Cours de sport APAS séniors - Salle bien- être

11h00 : Cours de sport « ParaChute » - Salle bien- être

11h30 : Cours de sport « ParaChute » - Salle bien- être

14h30 : Commissions des menus - Grand restaurant

15h30 : Concert par Pierre Montagnier « Histoire de la flûte à travers les âges - De Donizetti à l'Amérique Latine » - Grand Restaurant

17h00 : Ordre du jour du conseil des résidents - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Atelier « Bien-être » avec Iphana

15h30 : Heure musicale - Théâtre

17h00 : Jeu interactif

## 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Atelier pâtisserie

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

10h00 : Pliage des serviettes - Espace bar

10h30 : Soins esthétique

13h30 : Départ pour la sortie du Mac Val Exposition sur les faits divers

# PLANNING ABBAYE

---

14h30 : Point Guichet

17h00 : Sophrologie

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

## **Mercredi 19 mars**

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

15h00 : Jeux de table - Espace bar

15h00 : Club Bridge - Petit restaurant

15h30 : Visite en logement de l'association Parole de chien - Logement

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 ou jeu de société - Rotonde du 3ème

10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à la boutique

14h30 : Musicothérapie - 3ème Castel

18h00 : Préparation apéro dînatoire

19h00 : Dégustation apéro dînatoire

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

## **Jeudi 20 mars**

14h00 : Sortie Cinéma - Accueil

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand variétés en compagnie de Imbirika - 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

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 : Après-midi gourmand - 3ème Bellay

16h00 : Goûter Gourmand

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Unité PHV :**

10h30 : Atelier travaux manuels - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

## **Vendredi 21 mars**

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

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

11h00 : Qi Gong - Salle bien-être

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

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

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

16h45 : Revue de presse - Espace Bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## **3ème Bellay**

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Carré Musical

15h45 : Gym douce

17h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

## **4ème Bellay**

10h30 : Écoute musicale

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Préparation de gourmandises

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture de la revue « ça bouge »

## **Unité PHV :**

10h30 : 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 15 Mars**

11h00 : Réveil cérébral - Salle du parc  
14h30 : Diffusion Cinéma - Salle du parc  
17h00 : Quizz musical - Cafétéria

## **Dimanche 16 Mars**

11h00 : Revue de presse - Salle du parc  
15h00 : Casque virtuel - Cafétéria  
17h00 : Grand loto - Cafétéria  
Animation 3ème étage  
11h00 : Activité à la carte  
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Lundi 17 Mars**

10h00 : Atelier « et si on chantait encore et encore » avec le multi accueil – Multi accueil  
11h00 : Entraînement de Boxe - 1er étage  
15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria  
16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria  
16h30 : Ambiance musicale - Cafétéria  
Animation 3ème étage  
10h15 : Entraînement de Boxe  
11h00 : Jeux cognitif  
15h00 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil  
Activités club  
10h45 : Atelier créatif – 3ème Salle du club  
15h00 : Jouer avec les mots – 3ème Salle du club  
16h30 : Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

## **Mardi 18 Mars**

10h45 : Atelier « une boite à tirette » avec le multi accueil - Multi accueil  
11h00 : Atelier art plastique - 1er étage  
11h00 : Club motricité - Salle du parc  
15h00 : Découverte de la boite d'objet hétéroclite ça tourne encore et encore avec le multi accueil - Multi accueil  
15h00 : La Map-monde - Cafétéria  
15h00 : Activités physique adapté groupe 1 - Salle du parc  
16h00 : Activités physique adapté groupe 2 - Salle du parc  
16h30 : Activités physique adapté groupe 3 - Salle du parc  
17h00 : Loto - Cafétéria  
17h00 : Chorale - Salle du parc

# PLANNING BDM

---

## Animation 3ème étage

10h30 : Atelier peinture au 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

16h45 : Préparation aux jeux de 17h

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Mercredi 19 Mars**

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

15h00 : Messe - Salle du parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

## Animation 3ème étage

11h00 : Atelier théâtre

15h00 : Activité à la carte

15h45 : Chansonâges

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Activités club

14h45 : Chansonâges

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Jeudi 20 Mars**

11h00 : Écoute musicale - Salle du parc

11h30 : L'épicerie fine

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

15h00 : Atelier dessin lumineux sur le sable avec le multi accueil - Multi accueil

16h30 : Printemps de la poésie avec Éric et Thierry - Cafétéria

## Animation 3ème étage

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Activités club

10h30 : Séance snoezelen

15h00 : Atelier lecture

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

# PLANNING BDM

---

## **Vendredi 21 Mars**

11h00 : Documentaire « Venger César : Le destin de Rome (1/2) » - Salle du parc

14h45 : Tir à l'arc - Salle du parc

15h15 : Activités créative avec les CE1 de l'école Notre Dame - Cafétéria

16h00 : Collation « encore et encore »

17h00 : La grande roue - Cafétéria

### Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

12h00 : Repas du club

14h30 : Séance snoezelen

17h00 : Accompagnement aux jeux - 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 15 Mars

15h30 : Conférence avec P. Prévot «Carnavals du monde» - Salle d'activités Marina

17h00 : Jeux de société avec Bernard - Espace bar

3ème étage : 10h30 : Moment de la vie quotidienne

As

15h30 : Chansons avec Sylvain

Emilie

## Dimanche 16 Mars

10h30 : Messe TV

15h30 : Jeux de sociétés avec les scouts et guides de France - Espace bar Marine

3ème étage : 10h30 : Messe et apéritif

Resto et Emilie

15h30 : Visite des décorations carnaval et goûter à thème avec Emilie

## Lundi 17 Mars

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Chorale « Les Messagers » - Salle de restaurant

Françoise

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

Aurélie

3ème étage : 10h30 : Chiens visiteurs

Cindy

15h30 : Atelier sur les expressions

Cindy

## Mardi 18 Mars

10h30 : Boutique et Point Guichet

Geneviève, Françoise, Sylviane

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

15h30 : Atelier équilibre avec Marion - Salle d'activités

17h00 : Mots croisés - Espace bar

Françoise

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

15h30 : Moment bien-être

Cindy

## Mercredi 19 Mars

Sortie restaurant « fruits de mer »

15h30 : Chansons « Le printemps » avec J.P Talmont

17h00 : Scrabble - Bibliothèque

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

As

15h30 : Chansons « le printemps » avec J.P Talmont - RDC

## Jeudi 20 Mars

10h30 : Art floral « le printemps »

11h00 : Atelier Gym-Yoga - Salle d'activités

PHV

# PLANNING CITÉ VERTE

---

15h30 : Atelier poterie avec Corinne - Bibliothèque

17h00 : Jeux de société - Espace bar

3ème étage : 10h30 : Art floral « le printemps »

Emilie

15h30 : Contes

Pasa

## **Vendredi 21 Mars**

15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités

17h00 : Jeux de société avec Bernard - Bibliothèque

3ème étage : 11h00 : Sortie

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 15 Mars**

11h00 : Revue de Presse - Salon Patio

15h00 : Jeux de Société - Restaurant

17h00 : Le Quiz - Restaurant

## **Dimanche 16 Mars**

11h00 : Détente Musicale - PASA

15h00 : Video Club « Père & Fils » - PASA

17h00 : Juste Prix - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

14h30 : Activité à la carte - Rotonde

17h15 : Quiz Sonore - Rotonde

## **Lundi 17 Mars**

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

14h30 : Actu Culture - Rotonde

15h15 : Prépa Apéro - Restaurant 1er

17h45 : Apéro Festif - Rotonde

## **Mardi 18 Mars**

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

11h00 : Atelier Peinture - Salon Patio

15h00 : Chorale - Salon Patio

17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture

### Activités du 1er étage

11h00 : Gym Douce - Salle TV

14h30 : Atelier Peinture - Salle Artistique

17h15 : Petit Bac - Rotonde

## **Mercredi 19 Mars**

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

14h30 : Activité Physique - Salon Patio  
15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque  
15h30 : Activité Para-Chutes - Salon Patio  
16h00 : Café des Rencontres - Restaurant  
17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

## Activités du PASA

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

## Activités du 1er étage

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

## **Jeudi 20 Mars**

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

15h15 : Chanson' Age - Rotonde  
16h45 : Cours de Zumba - Rotonde

## **Vendredi 21 Mars**

11h00 : Doc « Guyane » - PASA  
15h00 : Expo Vente Pressing - Salon Patio  
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant  
16h30 : Ambiance Musicale avec Jean-Patrick - Restaurant

## Activités du 1er étage

14h00 : Manucure- Rotonde  
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 15 Mars**

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

## **Dimanche 16 Mars**

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

## **Lundi 17 Mars**

11h00 : Pause café - Salon du A2	Ida
15h00 : Chorale - RDC	Thierry
16h00 : Lundi gourmand - RDC	Ida
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Claude

## **Mardi 18 Mars**

11h-15h : Sortie - Restaurant L'Atlantique - Restaurant Isabelle	
11h00 : Gym douce - RDC	Ida
15h00 : Atelier manuel - RDC	Isabelle
17h-18h : Jeux apéro - RDC	Abou et Claude

## **Mercredi 19 Mars**

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

## **Jeudi 20 Mars**

11h00 : Gym douce - Salon du A2	Isabelle
11h00 : Bien être - Logements	Ida
15h-16h : Yoga - Salle de conférence	Intervenante
15h-16h30 : Déambulation - Logements	Intervenants

## **Vendredi 21 Mars**

11h00 : Atelier mémoire - RDC	Ida
14h30 : Massage - Salon de coiffure	Intervenante
15h00 : Jeux de mots - RDC	Ida
17h-18h : Jeux de sociétés - RDC	Abou et Claude

*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	I	J
1	A	B	D	O	M	I	N	A	L	E
2	C	A	R	R	E	L	A	G	E	S
3	C	L	A	I	R		S	I	T	E
4	L	I	P	P	E	E	S		T	
5	I		S	E		P	E	G	R	E
6	M	G		A	L	U		A	I	N
7	A	R	E	U		C	A	R	N	E
8	T	U	T		C	A	N	N	E	R
9	E	M	A	I	L		T	I		V
10	R	E	T	R	E	C	I	S	S	E

## 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