ça bouge !
28 mars 2025
ça bouge !
N°1706

# RENDEZ-VOUS DES AMIS À LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE

Revue hebdomadaire des Résidences - Services ABCD

# EDITO

Bonjour à toutes et à tous,

Le rendez-vous des amis, à la Résidence de la Cristolienne, offre un beau moment d'échanges et de discussions.

Des Résidents de Pierre Tabanou ont découvert le nouveau restaurant Atlantic et sa décoration marine.

Mme Rosset, Résidente de l'Abbaye, a partagé ses impressions sur le livre « Un été à l'Islette » de Géraldine Jeffroy.

A la Résidence des Bords de Marne, les Résidents ont été mis à contribution dans le choix des prochaines chaises qui viendront habiller les espaces communs.

Des déjeuners à La Criée ont ravi des Résidents de la Cité Verte.
L'Accueil de Jour a clôturé l'hiver avec un repas raclette et a accueilli le printemps avec une nouvelle décoration.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET
Responsable communication

# SOMMAIRE


**L'ACTU DES RÉSIDENCES**

- RENDEZ-VOUS DES AMIS À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE

- SORTIE AU RESTAURANT L'ATLANTIC POUR DES RÉSIDENTS DE PIERRE TABANOU

- PARTAGE DU LIVRE « UN ÉTÉ À L'ISLETTE » PAR MME ROUSSET, RÉSIDENTE DE L'ABBAYE

- CHOIX DE DÉCORATIONS À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE

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

- REPAS RACLETTE ET DÉCORATIONS PRINTANIÈRES À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE

**ACTUALITÉS**

- LA PLEINE LUNE A-T-ELLE VRAIMENT DES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN ?

- JEUX : BUZZ

- PLANNING ACTIVITÉS



**Ça Bouge n°1706**
**29/03 > 04/04/2025**

# RENDEZ-VOUS DES AMIS

Rendez-vous un lundi sur deux à 18h pour nous retrouver après la grande roue du lundi ! Nous chantons, jouons à des quiz et discutons. « *C'est sympa quand même* », dit Mme Genet.

Un lundi soir, avec l'organisatrice et bénévole Christine, nous avons même partagé un apéritif !
« *Christine trouve toujours de bonnes chansons de notre temps, comme Les Champs-Élysées ou Nini Peau d'Chien.* »

Des Résidents de la Cristolienne

# SORTIE AU RESTAURANT L'ATLANTIC

Nous sommes allés découvrir un nouveau restaurant, L'Atlantic. Le thème marin a été privilégié dans la décoration. Nous avons été bien accueillis et installés confortablement.
Chacun a choisi selon ses envies et à volonté. Tout le monde s'est régalé, surtout avec les desserts, qui étaient nombreux.
Ce restaurant peut accueillir environ 500 personnes. Nous avons passé un très bon moment et avons hâte de revenir.
La prochaine sortie au restaurant est prévue le mercredi 1er avril.

Mme Feuilebois, Résidente et l'équipe de la vie sociale

# « UN ÉTÉ À L'ISLETTE » DE GÉRALDINE JEFFROY, PAR MME ROSSET

Château de l'Islette, nous sommes en 1916. Une institutrice se retrouve seule. Son mari est parti à la guerre et ses élèves sont rentrés chez eux. Elle prend alors la plume pour raconter son histoire, pour expliquer pourquoi elle s'est mariée.

Sous la plume de Géraldine Jeffroy, dont l'écriture d'un classicisme parfait nous entraîne sur les terres de Balzac, on comprend très vite qu'il suffira d' « Un été à l'Islette » pour changer une vie.

Fille d'un couple de Parisiens petits-bourgeois – ils tiennent une chapellerie dans le IXe arrondissement –, Eugénie est destinée à devenir institutrice. Afin de la préparer à son futur métier, elle est envoyée en juin 1892 comme préceptrice dans une belle propriété du Val de Loire pour s'occuper de Marguerite, une enfant de six ans.

Réticente à faire ce voyage, elle tombe toutefois rapidement sous le charme du lieu et de ses habitants, apprivoise le personnel, les châtelains et son élève, mais surtout fait la connaissance d'une artiste, Camille Claudel, qui vient s'installer pour l'été.

Ce n'est que progressivement que le lecteur découvre que la personne qui accompagne Camille Claudel jusqu'à la propriété avant de repartir pour Paris n'est autre qu'Auguste Rodin et qu'Eugénie va séjourner à l'Islette en compagnie de la sculptrice.

Pour Camille Claudel, qui se donne corps et âme à son art, il ne s'agit pas d'une simple villégiature. La sculpture sur laquelle elle travaille, représentant un couple pris dans une valse, accapare tout son temps. Elle doit toutefois composer avec une santé fragile et tente de trouver de

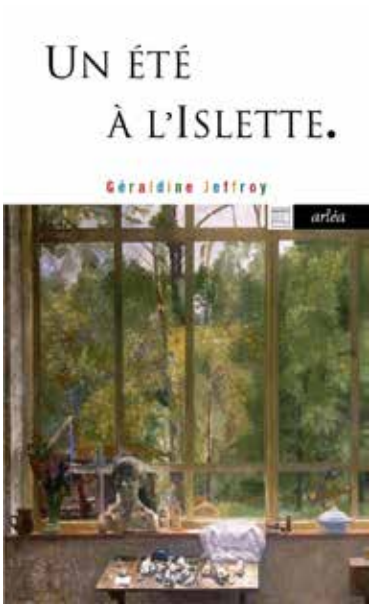
l'aide auprès d'Eugénie. Cette dernière accepte de l'assister en échange de cours de dessin pour son élève, qui servira également de modèle.

Géraldine Jeffroy, en intégrant la correspondance que Camille Claudel entretient avec Claude Debussy, donne davantage de relief à son récit et souligne combien le processus créatif est, pour ces deux artistes, une quête éperdue vers une certaine perfection.

Lorsque Auguste Rodin s'invite à son tour, Eugénie craint de perdre le lien privilégié qu'elle a su tisser avec Camille. Mais Rodin a aussi besoin d'elle et l'engage comme secrétaire durant son séjour. Une nouvelle aventure commence, plus brève mais plus orageuse, alors que des œuvres majeures voient le jour : La Valse et La Petite Châtelaine pour Camille Claudel, le Balzac de Rodin et L'Après-midi d'un faune pour Debussy.

Mme Rosset, Résidente de l'Abbaye et fondatrice du Club de Lectures

*Pour ceux qui aiment la littérature et qui ont envie de partager un livre à travers une présentation, le prochain rendez-vous du Club de lectures aura lieu le lundi 07 avril à 11h au Café littéraire.*



# CHOIX DE DÉCORATIONS

Il y a quelques semaines, à la Résidence des Bords de Marne, nous avons reçu un fournisseur de meubles. Résidents et professionnels avaient émis le souhait de changer de chaises dans les pièces communes des étages.
Nous sommes passés à tous les étages pour montrer les modèles et les différents tissus afin que les Résidents puissent choisir le mobilier de leur pièce à vivre.
Chaque étage s'est inspiré de sa décoration actuelle pour harmoniser l'ensemble. Tout le monde était très investi et enthousiaste !
La différence est une beauté qu'il faut apprendre à voir : en effet, aucun étage n'a choisi la même chose, et c'est ce qui fait la richesse des Bords de Marne !

L'équipe de la vie sociale

# BORDS DE MARNE

# DÉJEUNERS À LA CRIÉE

Des Résidents du service spécifique, Mmes Mariale, Castel et Bled, ainsi que M. Bailhache, ont eu le plaisir de déguster des fruits de mer et des moules marinières au restaurant La Criée, en compagnie d'Émilie et Alina.
La semaine suivante, ce fut au tour de Mmes Lavalette et sa fille, Nitzel, Montefiore et Michon, accompagnées d'Érika et Françoise, de profiter de ce moment gourmand.

Un instant de convivialité où il fait bon discuter. Le restaurant La Criée est toujours plébiscité, car l'endroit est spacieux, lumineux et bien décoré, ce qui ajoute au charme de la sortie.

Françoise, responsable de la vie sociale

# CITÉ VERTE

# RACLETTE ET DÉCORATIONS

Un repas raclette a été organisé à l'Accueil de Jour pour le plus grand bonheur des bénéficiaires.

Avec l'arrivée des beaux jours, des bénéficiaires ont mis en place des décorations printanières et festives.

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

# MAISON DES AIDANTS

# CONFÉRENCE

## LA MÉCANIQUE DU CONFLIT

### LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA DÉJOUER

Le conflit révèle des tensions et des besoins non exprimés.

Au cours de cette conférence, nous verrons :

- Pourquoi identifier ses mécanismes permet de mieux le prévenir et le gérer ?
- En quoi le conflit peut-être une opportunité de fluidifier son relationnel ?
- Comment, à l'aide d'outils concrets, est-il possible de faciliter le dialogue ?

**MERCREDI 2 AVRIL 2025**

**14h00 à 16h00**

**Théâtre de l'Abbaye**

10A Quai Beaubourg, 94100 Saint-Maur

**OUVERT AUX AIDANTS, AUX RÉSIDENTS ET AUX FAMILLES**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**
**06 08 85 83 28**
**maisondesaidants@abcd94.fr**

LA MAISON DES AIDANTS DE L'ABBAYE

**Organisée par la Maison des Aidants de l'Abbaye**
**Animée par Sylvie Allonneau**
Médiatrice, formatrice en communication
et intelligence émotionnelle

WWW.ABCD94.FR

ABCD
RÉSIDENCES - SERVICES POUR PERSONNES ÂGÉES
Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services

# INFORMATIONS

## Passage à l'heure d'été - 2025

Nous passerons à **l'heure d'été** dans la nuit du samedi 29 au **dimanche 30 mars 2025**

**+ 1 heure**

À 2 heures du matin il sera alors **3 heures**.

**Nous perdrons 1 heure de sommeil.**

©www.calendrier.best

**La pleine lune a-t-elle vraiment des effets sur le corps humain ?**

La pleine lune a toujours captivé l'imagination humaine. Son éclat argenté et mystique a donné naissance à de nombreuses légendes ancestrales. On pense évidemment aux récits de loups-garous qui se transforment pendant les nuits de pleine lune. De nombreuses croyances modernes ont aussi vu le jour. On attribue souvent à la pleine lune une multitude d'effets sur le corps humain. Des naissances en hausse, des enfants débordant d'énergie, des problèmes d'insomnie, etc. Ce ne sont pas les croyances qui manquent.

**Naissances et pleine lune : les résultats d'une étude à grande échelle**

Les scientifiques se sont évidemment penchés sur la question. Alors, la science a-t-elle réussi à établir des liens concrets entre la pleine lune et notre organisme ? L'une des idées les plus populaires est que les maternités sont plus actives lors des nuits de pleine lune. Cette phase lunaire stimulerait davantage les naissances. Il ne s'agit cependant que d'un mythe. Une étude publiée en 2004 dans l'American Journal of Obstetrics and Gynecology a analysé 564.039 accouchements en Caroline du Nord. Les chercheurs ont conclu qu'il n'y a pas de lien particulier entre la pleine lune et les naissances.

**L'impact de la pleine lune sur l'énergie des enfants**

Ensuite, les enfants sont-ils vraiment plus actifs les soirs de pleine lune ? Des chercheurs ont donc surveillé le niveau d'activité de 5.812 enfants venant de 12 pays différents. Selon leurs résultats publiés en 2016, l'énergie des enfants n'est pas particulièrement impactée par les cycles de la lune. Néanmoins, il est intéressant de noter que les enfants auraient tendance à dormir 5 minutes de moins en moyenne lors des nuits de pleine lune. Cela pourrait être causé par un surplus d'énergie. Cette croyance aurait donc bien une part de vérité.

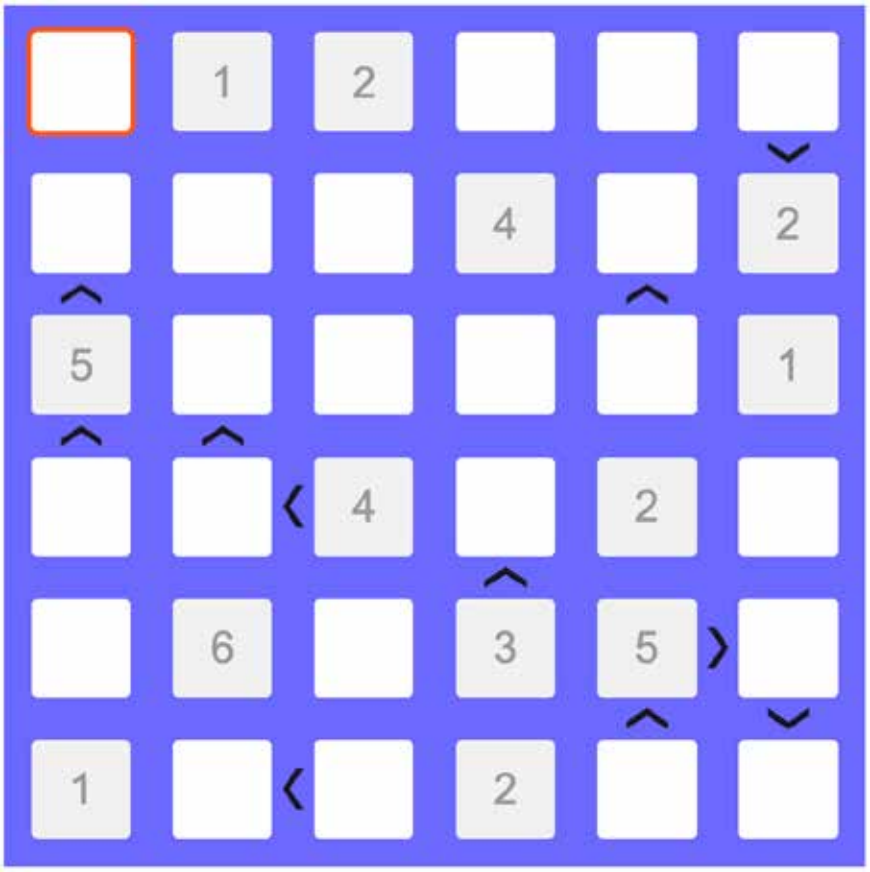
**Des résultats surprenants pour l'effet du cycle lunaire sur le sommeil profond**

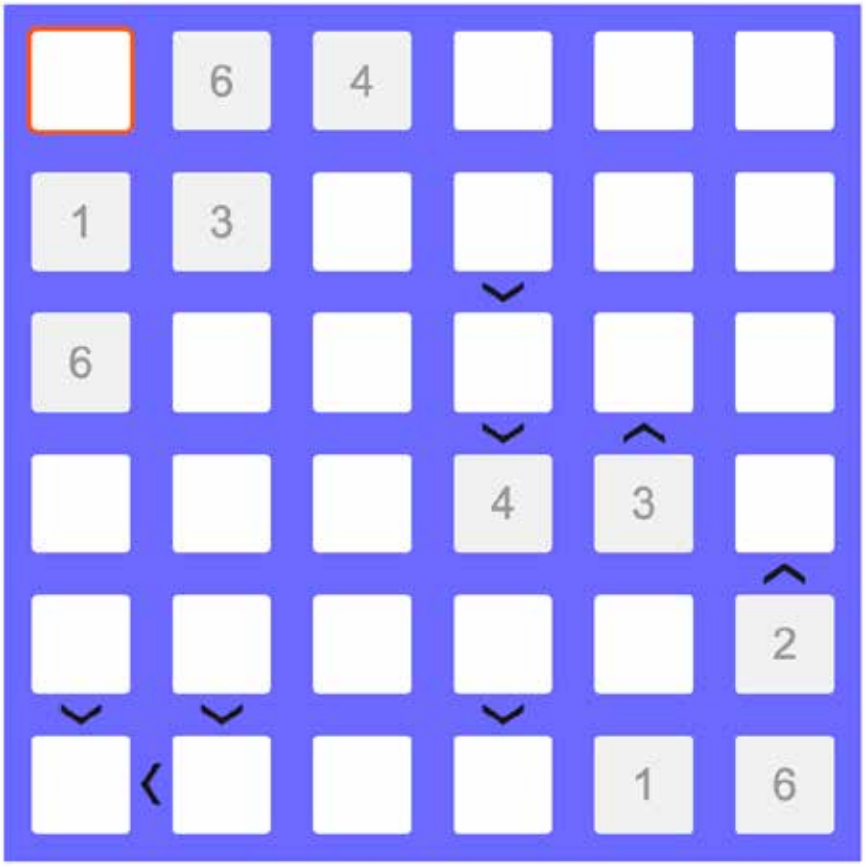
Enfin, certaines personnes disent parfois qu'elles ont du mal à dormir les nuits de pleine lune. Des chercheurs de l'université de Bâle ont découvert des résultats étonnants. Ils ont demandé à des volontaires de dormir 64 nuits dans une chambre isolée du monde extérieur. Les participants ne percevaient ni bruit ni lumière extérieure.

L'étude publiée dans la revue Current Biology a démontré à l'aide d'électroencéphalogrammes que le sommeil profond est réduit de 30 % les nuits de pleine lune. Cette découverte était d'autant plus inattendue que les chercheurs pensaient justement pouvoir prouver que cette croyance n'était qu'un mythe.

Source : 20minutes

# BUZZ



# PLANNING ABBAYE

**Samedi 29 mars**
10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant
16h15 : Vidéo documentaire “Au Coeur du Moulin Rouge» - Grand Restaurant
3ème Bellay
11h00 : Atelier dessin
15h30 : Jeux de table
4ème Bellay
10h30 : Danse
11h30 : Vie quotidienne
15h00 : Écoute musicale
16h30 : Poésies et Fables
17h00 : Temps de parole
**Unité PHV :**
10h00 : Accompagnement Individuel « Prendre soin de son chez soi »
10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique
14h00 : Temps libre, temps individuel

**Dimanche 30 mars**
De 10h30 à 13h00 : Forum des Voyages - Point info
16h30 : Grand Jeu « Dessiné c’est Gagné ! » - 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

**Lundi 31 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
15h00 : Conférence « Les châteaux de la Loire » par Philippe Prevost - Théâtre
17h00 : Chorale de l’Abbaye - Salle bien-être
17h00 : Bingo - Espace bar
3ème Bellay

# PLANNING ABBAYE

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

**Mardi 1er avril**
10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel
11h00 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
11h30 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant
15h30 : L'heure musicale « Concert à Venise : Vivaldi » - Théâtre
17h00 : Jeu de questions - Espace bar
17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire
3ème Bellay
11h00 : En route pour le pressing
14h30 : Atelier « Bien-être » avec Iphana
15h30 : Heure musicale - Théâtre
17h00 : Jeu interactif
4ème Bellay
10h30 : Danse
11h30 : Vie quotidienne
15h00 : Atelier pâtisserie
16h30 : Poésies et Fables
17h00 : Lecture / Temps de parole

**Mercredi 2 avril**
10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
14h00 : Conférence « La mécanique du conflit » - Théâtre
15h00 : Club Bridge - Petit restaurant
16h45 : Loto - Espace bar
17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire
3ème Bellay
11h00 : En route pour le pressing
15h00 : « Mise en voix » avec Cathy

17h00 : Petit loto
4ème Bellay
10h30 : Manucure
10h30 : Atelier de Musicothérapie avec Jeanne
11h30 : Vie quotidienne
14h30 : Préparation de salade de fruits
16h00 : Mise en voix avec Cathy
17h00 : Jeux de questions

**Jeudi 3 avril**
14h00 : Sortie faites vos courses - Accueil
14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel
16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Pierre Guerin - 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

**Vendredi 4 avril**
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 : Comité des sorties d'été - 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

# PLANNING ABBAYE

11h30 : Vie quotidienne
15h00 : Préparation de gourmandises
16h00 : Bar des Amis
17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

Les Résidents intéressés par les sorties organisées par l'unité PHV peuvent s'y inscrire au Point Info, sous réserve de places disponibles.

*Indépendamment de notre volonté, certaines modifications peuvent être apportées à ce programme. Vous en serez informés quotidiennement à l'annonce micro et sur le tableau d'information.*
*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING BDM

**Samedi 29 Mars**
11h00 : Réveil cérébral - Salle du parc
14h30 : Diffusion Cinéma de votre choix - Salle du parc
17h00 : Quizz musical - Cafétéria

**Dimanche 30 Mars**
11h00 : Revue de presse - Salle du parc
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
17h00 : Grand loto - Cafétéria
Animation 3ème étage
11h00 : Jeux cognitifs
15h00 : Activités à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

**Lundi 31 Mars**
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 - 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 1er Avril**
10h30 : Avec le multi accueil au
11h00 : Club lecture - Salle du parc
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
Animation 3ème étage
10h45 : Atelier beauté
15h00 : Activité à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
10h45 : Atelier pâtisserie
15h00 : Correspondance de l'être
16h00 : Collation entre amis

# PLANNING BDM

16h45 : Préparation aux jeux de 17h
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

**Mercredi 2 Avril**
11h00 : Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère
11h00 : Tai-chi - Salle du parc
15h00 : Impro théâtrale - 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 3 Avril**
10h30 : Avec le multi accueil
11h00 : Ecoute musicale - Salle du parc
11h30 : L'épicerie fine
15h00 : Atelier jardinage - Cafétéria
17h00 : Jeux mystère - Cafétéria
Animation 3ème étage
15h00 : Activité à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
10h30 : Séance snoezelen
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
15h00 : Rencontre autour d'un thème

**Vendredi 4 Avril**
11h00 : Documentaire - Salle du parc
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
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 29 Mars**
10h30 : Vie de quartier - Étages
15h30 : Carnaval avec la ville - Espace bar et parvis de la Cité Verte
17h00 : Jeux de société avec Bernard- Étages et espace bar
3ème étage : 11h00 : Moment de la vie quotidienne Emilie
15h30 : Carnaval avec la ville - RDC Emilie

**Dimanche 30 Mars**
10h30 : Messe TV dans les logements
15h30 : Spectacle et goûter oriental - Salle de restaurant
17h00 : Jeux de société - Étages et espace bar
3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif
15h30 : Spectacle et goûter oriental - RDC

**Lundi 31 Mars**
10h30 : Vie de quartier - Étages
15h30 : Atelier « numérique » avec les élèves du Lycée Guillaume Budé - Salle d'activités Aurélie et Françoise
17h00 : Jeux de lettres - Bibliothèque Aurélie
3ème étage : 11h00 : Moment de la vie quotidienne Resto
15h30 : Atelier réminiscence

**Mardi 1er Avril **Joyeux Poisson d'Avril !****
10h30 : Boutique et Point Guichet Françoise, Sylviane et Geneviève
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités
15h30 : Atelier équilibre avec Marion - Salle d'activités
17h00 : Jeu de questions sur le Printemps Aurélie
3ème étage : 10h30 : Boutique et Point Guichet - RDC
15h30 : Gym douce

**Mercredi 2 Avril**
10h30 : Sortie en ville
15h30 : Thé chantant avec J.P Talmont - Restaurant Françoise
17h00 : Scrabble - Bibliothèque Françoise ou Stagiaire
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - Espace bar

# PLANNING CITÉ VERTE

**Jeudi 3 Avril**

10h30 : Vie de quartier - Étages
10h30 : Atelier Gym-Yoga - Salle d'activités PHV
14h30 et 15h30 : Sport adapté avec Adal - Bibliothèque
15h30 : Atelier poterie avec Corinne - Salle d'activités Aurélie
17h00 : Jeux de société - Espace bar Aurélie
3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel
15h30 : Atelier contes Pasa

**Vendredi 4 Avril**

11h00 : Messe avec l'aumônerie - Salle d'activités Françoise et Aurélie
15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités Aurélie
17h00 : Belote avec Bernard - Espace bar
3ème étage : 11h00 : Messe - RDC
17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc

*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 29 Mars**
11h00 : Revue de Presse - Salon Patio
15h00 : Jeux de Société - Restaurant
17h00 : Le Quiz - Restaurant

**Dimanche 30 Mars**
11h00 : Détente Musicale - PASA
15h00 : Video Club « Tanguy » - PASA
17h00 : Jeu Mystère - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 : Émission Religieuse - Salle TV
14h30 : Activité à la carte - Rotonde
17h15 : Quiz Sonore - Rotonde

**Lundi 31 Mars**
11h00 : Gym Douce - Salon Patio
15h00 : Bowling - Salon du Patio
17h00 : La Grande Roue - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Autour de la Lecture
14h30 : Rythmes et Percussions
Activité du 1er étage
14h30 : Les Grands Poètes Français « Arthur Rimbaud » - Rotonde

**Mardi 1er Avril**
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

**Mercredi 2 Avril**
11h00 : Boxe & Réflexes - Salon Patio
14h30 : Activité Physique - Salon Patio
15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque
15h30 : Activité Para-Chutes - Salon Patio
17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Danse Adaptée
14h30 : Activité Bien-être

# PLANNING CRISTOLIENNE

**Jeudi 3 Avril**
11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque
15h00 : Yoga - Salon Patio
17h00 : Loto - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Méditer en pleine Conscience
14h30 : Atelier Tricot

**Vendredi 4 Avril**
11h00 : MESSE Père Irene - PASA
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant
16h30 : Ambiance Musicale avec Sébastien - 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 29 Mars**

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

**Dimanche 30 Mars**

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

**Lundi 31 Mars**

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

**Mardi 1 Avril**

| | |
|---|---|
| 11h00 : Gym douce - RDC | |
| 11h-15h00 : Sortie Restaurant - Restaurant | |
| 15h00 : Atelier manuel - RDC | |
| 17h00 - 18h00 : Jeux apéro - RDC | Abou et Claude |

**Mercredi 2 Avril**

| | |
|---|---|
| 11h00 : Atelier écriture - RDC | |
| 15h30 : Boxe - RDC | Intervenant |
| 17h00 - 18h00 : Jeux apéro - RDC | Abou et Claude |

**Jeudi 3 Avril**

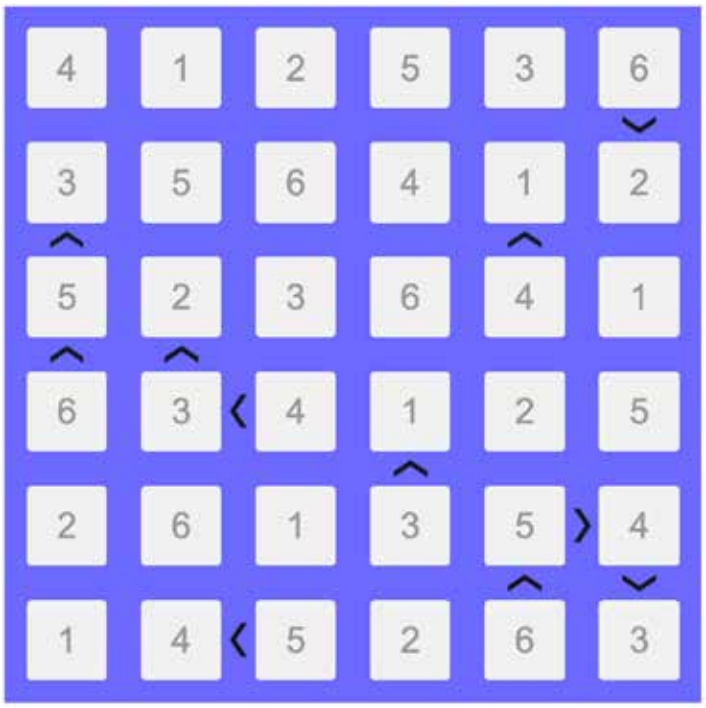
| | |
|---|---|
| 11h00 : Gym douce - Salon du A2 | Isabelle |
| 11h00 : Bien-être - Logement | Ida |
| 15h00 : Mots croisés - RDC | Isabelle |
| 17h00 - 18h00 : Jeux apéro - RDC | Abou et Claude |

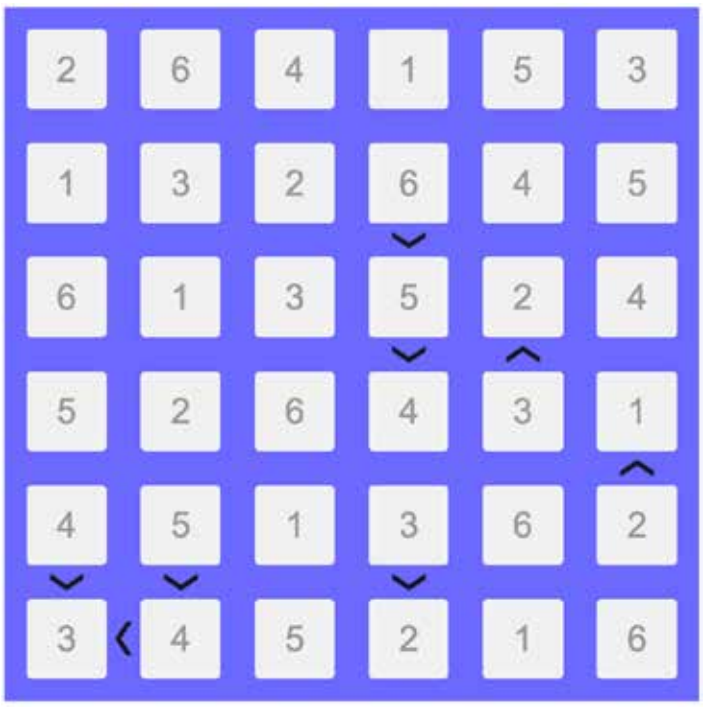
**Vendredi 4 Avril**

| | |
|---|---|
| 11h00 : Atelier mémoire - RDC | Ida |
| 15h00 : Spectacle sur la Bretagne - RDC | Intervenant |
| 14h30 : Massage - RDC | Ida |
| 17h00 - 18h00 : Jeux apéro - 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*

## 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