

ça bouge !

14  
Novembre  
2025

ça bouge !

N°1739

« DIA DE LOS MUERTOS »  
À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE



Bonjour à toutes et à tous,

La fête des morts a été célébrée à la mexicaine à la Résidence des Bords de Marne.

Une Résidente de la Cité Verte a partagé un texte émouvant sur son quotidien à la résidence.

Un moment de tendresse animale a ravi les Résidents de la Cristolienne.

Frissons et bonne humeur ont rythmé la fête d'Halloween à la Résidence Pierre Tabanou.

La soirée d'Halloween de la Résidence de l'Abbaye a plongé les Résidents dans une ambiance chaleureuse et réconfortante.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST  
Responsable communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- « DIA DE LOS MUERTOS À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- LE CRI D'AMOUR D'UNE RÉSIDENTE DE LA CITÉ VERTE
- UN MOMENT DE TENDRESSE À LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE
- FRISONS ET BONNE HUMEUR POUR HALLOWEEN À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- SOIRÉE D'HALLOWEEN À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

## ACTUALITÉS

- UNE ÉNIGME SUR LES CHEVAUX VIEILLE DE 4000 ANS RÉSOLUE PAR LES CHERCHEURS
- JEUX : SUDOKU
- PLANNING ACTIVITÉS

# BORDS DE MARNE

---

## « DIA DE LOS MUERTOS »

Le vendredi 31 octobre, la Résidence des Bords de Marne a pris des allures de hacienda colorée pour célébrer le Día de los Muertos, une journée placée sous le signe des couleurs et des saveurs !

Dès le matin, la table des offrandes s'est parée de ses plus beaux atours : compositions florales confectionnées par des Résidents la veille, bougies scintillantes (bien sûr sans flamme !) et douceurs à picorer tout au long de la journée. À chaque étage, on pouvait admirer ces superbes tables colorées.

Un grand bravo et merci aux équipes d'aides-soignantes pour leur créativité, avec un clin d'œil spécial au 1<sup>er</sup> étage pour son magnifique décor.

Deux danseuses mexicaines ont ensuite fait vibrer la Résidence au rythme des maracas, accompagnées de leur guitariste au grand sombrero. Entre les robes tourbillonnantes et les accords ensoleillés, difficile de ne pas se laisser emporter par la bonne humeur ambiante !

Et comme la fête passe aussi par les papilles, le menu du jour était à la hauteur :

- Cocktail de la Muerta pour se mettre dans l'ambiance,
- Tortillas et leurs sauces hautes en couleur,
- et une savoureuse fajita de bœuf à préparer soi-même, pour le plaisir des gourmands !

Une journée festive, conviviale et pleine d'entrain, qui a mêlé traditions mexicaines et esprit des Bords de Marne : du partage, du rire et... beaucoup de bonbons !

¡ Viva los Bords de Marne !

L'équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE





# CITÉ VERTE

## LE CRI D'AMOUR D'UNE RÉSIDENTE

Nous qui vivons dans un cadre agréable où il fait bon vivre !  
Et si l'on pensait un peu à celles et ceux qui prennent soin de nous ?  
Nous qui sommes au bout du chemin de notre vie, chaque jour nous voyons ces femmes et ces hommes courir, sourire, apaiser nos douleurs et parfois même oublier les leurs pour nous offrir un peu de chaleur humaine.

Ils ne sont pas des machines. Ils ont des cœurs, des familles, des soucis. Et pourtant, ils sont là ! FIDÈLES. ATTENTIFS. PATIENTS. AIMANTS.

Alors je pousse un cri, non pas de colère, mais d'amour : soyons bienveillants envers celles et ceux qui nous soignent.

Encourageons-les, remercions-les, soutenons-les. Parce que sans eux, que serions-nous ?

*« La bienveillance ne coûte rien, mais pour eux elle vaut tout. »*

Une résidente de la Cité Verte souhaitant rester anonyme



# CITÉ VERTE





# LA CRISTOLIENNE

## UN MOMENT DE TENDRESSE

La Résidence a accueilli un visiteur pas comme les autres : Jedi, un adorable cocker américain au regard doux et au caractère affectueux. Cette rencontre, organisée dans le cadre des animations bien-être, a offert aux Résidents un moment plein d'émotions et de douceur.

Réunis en petit groupe dans la salle PASA, des Résidents ont câliné Jedi et lui ont donné quelques bouts de tarte préparée le matin même, sous l'œil attentif de son accompagnatrice Elynn.

Très calme et joueur, Jedi s'est laissé approcher par chacun, apportant sourires et rires à tous ceux qui ont eu la chance de partager ce moment avec lui.

Les Résidents ont été émus après avoir caressé le chien, certains se remémorant avec tendresse leurs propres animaux de compagnie.

Ces instants de complicité entre l'animal et les Résidents illustrent parfaitement les bienfaits de la médiation animale : elle favorise la détente, stimule la mémoire et aide à rompre l'isolement.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLLIENNE





# PIERRE TABANOU

## FRISSONS ET BONNE HUMEUR POUR HALLOWEEN

Cette année encore, la Résidence Pierre Tabanou a fêté Halloween dans une ambiance joyeuse et conviviale. De nombreux enfants, costumés en sorcières, fantômes ou petits monstres, sont venus rendre visite aux Résidents pour leur faire un peu peur... mais surtout pour récolter des bonbons ! Les Résidents, ravis de participer à cette fête, ont distribué avec enthousiasme de nombreuses friandises aux jeunes visiteurs. La musique, les rires et les décorations colorées ont apporté une touche festive à cette journée placée sous le signe du partage et de la bonne humeur. Petits et grands se sont amusés ensemble, faisant de ce moment un souvenir plein de douceur et de sourires. Une belle réussite qui renforce les liens entre générations !

L'équipe de la vie sociale





# PIERRE TABANOU





# ABBAYE

## SOIRÉE D'HALLOWEEN

Au programme pour ce 31 octobre : déguisements, pizzas et bonbons, confortablement installés devant le film «Edward aux mains d'argent»!

Une soirée détente et bon enfant dans une ambiance calfeutrée et joyeusement terrifiante !

Flora, équipe de la vie sociale



# ACTUALITÉS

---

## **Une énigme sur les chevaux vieille de 4000 ans résolue par les chercheurs**

*L'origine de la domestication des chevaux, longtemps un mystère fascinant pour les scientifiques, est éclairée par une nouvelle étude génétique révélant l'importance d'une mutation cruciale dans ce processus.*

L'histoire du cheval domestiqué se confond avec celle des civilisations humaines. De l'agriculture à la guerre en passant par le transport, cet animal a bouleversé le destin des sociétés. Pourtant, son passage de l'état sauvage à celui de compagnon montable reste un mystère fascinant. Une récente étude publiée dans la revue Science apporte de nouveaux éléments en suggérant qu'une mutation génétique unique pourrait avoir joué un rôle décisif dans cette transformation.

## **Choisir des chevaux au tempérament plus doux**

L'équipe dirigée par Xuexue Liu et Ludovic Orlando, du Centre d'anthropologie et de génomique de Toulouse, a étudié l'ADN de centaines de restes de chevaux, certains vieux de plusieurs millénaires. Ils se sont concentrés sur 266 marqueurs génétiques connus pour influencer la couleur de la robe, la morphologie, la locomotion ou encore le comportement.

Ils ont ainsi identifié une première mutation, dans la région du gène ZFPM1, associée au tempérament. Cette découverte suggère qu'aux débuts de la domestication, environ 5 000 ans avant notre ère, les éleveurs ont choisi de privilégier les chevaux les moins agressifs et les plus faciles à manipuler. Ce processus de sélection a jeté les bases d'un rapport inédit entre l'homme et l'animal : le passage d'un compagnon sauvage à un partenaire docile.

Mais si ce changement comportemental a marqué un premier tournant,



# ACTUALITÉS

---

il n'expliquait pas encore pourquoi certains chevaux sont devenus capables de supporter le poids d'un cavalier. Pour cela, une seconde mutation génétique est entrée en jeu.

## **Une mutation déterminante pour la morphologie et la locomotion**

L'étude a aussi révélé le rôle du locus GSDMC, un gène associé à la structure corporelle et à la colonne vertébrale. Cette mutation est apparue naturellement chez certains chevaux sauvages. Mais lorsque les humains ont commencé à sélectionner les individus les plus utiles, elle a rapidement été favorisée : les chevaux porteurs de cette variation étaient plus solides, plus endurants et capables de porter un cavalier.

Pour confirmer son effet, les chercheurs ont introduit la même modification chez des souris de laboratoire. Les animaux ont alors présenté une musculature renforcée et une meilleure locomotion, ce qui correspond aux changements observés dans l'évolution des chevaux domestiqués.

En quelques siècles, cette mutation est devenue majoritaire et a donné naissance à la lignée DOM2, ancêtre direct des chevaux modernes. "Nos résultats indiquent que la sélection au niveau du locus GSDMC a été déterminante pour l'émergence et le succès de la lignée DOM2 (les chevaux domestiques modernes)... en améliorant les capacités locomotrices et en contribuant à l'essor de la mobilité équestre il y a environ 4 200 ans", indiquent les auteurs de l'étude dans un communiqué.

Si cette découverte apporte une pièce maîtresse, les chercheurs soulignent que la domestication ne saurait s'expliquer par une seule mutation. D'autres gènes, notamment ceux liés à des traits polygéniques, ont probablement influencé des caractéristiques plus complexes, comme la résistance ou l'adaptation à différents environnements.

Source : 20minutes

# JEUX

## SUDOKU

3						7	2	
				3	7	9	1	6
				6				
1			9	8	6			2
4	7	8		5			6	
					4	8	3	5
					9		5	
5	4	1		2	3			
8				1		2		7

				6			3	4
					5			
				1		9		
	4					1		2
3		6	5		2	7	4	
	9				8	6	5	3
2	6	4	8	5	1		7	
		3			7			
	7	8	9					



# PLANNING ABBAYE

---

## **Samedi 15 novembre**

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
15h00 : Les pinceaux rouges - Atelier dessin et peinture en compagnie de la Croix rouge - Café Littéraire  
16h30 : Grand jeu « Brainstorm » - Grand Restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin  
15h30 : Jeux de table

### 4ème Bellay

10h30 : Danse  
11h30 : Vie quotidienne  
15h00 : Écoute musicale  
16h30 : Poésies et Fables  
17h00 : Temps de parole

### Unité PHV :

10h00 : Accompagnement Individuel « Prendre soin de son chez soi »  
10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent - Boutique  
14h00 : Temps libre, temps d'individuel  
16h00 : « Spectacles des clowns à l'étage »  
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Dimanche 16 novembre**

15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant  
16h00 : Théâtre sur réservation « Place aux femmes ! » - Théâtre

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe  
15h00 : Préparation du Gouter du dimanche  
15h00 : Spectacle de Pier Guérin

### 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  
16h00 : Jeu de coordination et réflexe  
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Lundi 17 novembre**

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

# PLANNING ABBAYE

---

11h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 2 avec Cécile IDMTAL - Salle Bien-être  
15h00 : Conférence « Costumes, mode et cinéma » par Jarno Eslan - 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  
13h30 : Départ Bowling  
14h00 : Courses pour apéro dînatoire  
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Mardi 18 novembre**

10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel  
11h00 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel  
11h30 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel  
15h00 : Rencontre interG avec l'école Marinville - Grand restaurant  
15h30 : L'heure musicale « Concert de l'Opéra de Vienne - Elīna Garanca, Benjamin Bernheim, Jonas Kaufmann » - 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

## Unité PHV :

10h00 : Pliage des serviettes - Espace bar



# PLANNING ABBAYE

---

10h30 : Soins esthétique  
14h30 : Point Guichet  
17h00 : Séance de Sophrologie  
18h00 : Apéro dînatoire  
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Mercredi 19 novembre**

10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
10h30 : Club promenade sur inscription - Atrium  
14h00 : Sortie à l'Aquarium de Paris - Accueil  
15h30 : Spectacle Live Rock de Gilles « The Feyriel Killers » - Grand Restaurant  
17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing  
15h00 : « Mise en voix » avec Cathy  
17h00 : Petit loto

### 4ème Bellay

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

### Unité PHV :

10h30 : Jeu au tableau  
10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent - Boutique, Allée commerçante  
14h00 : Marche rapide sous les bois  
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Jeudi 20 novembre**

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel  
15h00 : Comité d'accueil des nouveaux résidents - Salon du parc  
16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Marc Sax - Grand restaurant  
16h00 : Temps de prière - Oratoire

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing  
15h00 : Après-midi gourmand  
17h00 : Jeux de mots et de questions

### 4ème Bellay

11h30 : Vie quotidienne  
15h00 : Après-midi gourmand - 3ème Bellay  
16h00 : Goûter Gourmand

# PLANNING ABBAYE

17h00 : Lecture / Temps de parole

## **Unité PHV :**

10h30 : Atelier travaux manuels - Rotonde 3ème Castel

11h00 : Sortie Musée des armées aux Invalides

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

## **Vendredi 21 novembre**

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

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

11h00 : Qi Gong - Salle bien-être

11h30 : Sortie restaurant Fruit de mer - Accueil

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

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

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

16h45 : Revue de presse - Espace Bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## **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 Novembre**

14h30 : Diffusion Cinéma « La Passion Van Gogh » - Cafétéria

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

## **Dimanche 16 Novembre**

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 17 Novembre**

10h30 : Avec le multi accueil - 1er étage

11h00 : Entraînement de Boxe - 2ème étage

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale accordéon - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 : Entraînement de Boxe

15h30 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## **Mardi 18 Novembre**

10h30 : Avec le multi accueil - 2eme étage

11h00 : Écoute musical - 1er étage

14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3ème

15h00 : Club culture - Cafétéria

17h00 : Chorale - Cafétéria

## **Mercredi 19 Novembre**

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

15h00 : Messe - Salle du parc

15h00 : Map monde - Cafétéria

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activité a la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

### Activités club

15h00 : Jouer avec les mots

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria



# PLANNING BDM

---

## **Jeudi 20 Novembre**

### **Beaujolais**

10h30 : Avec le multi accueil - 3e étage

10h30 : Activités physique adapté groupe 1 - Salle du parc

11h00 : Activités physique adapté groupe 3 - Salle du parc

11h30 : L'épicerie fine

12h00 : Jeux autour du beaujolais - Cafétéria

15h00 : A la manière de Manet - Cafétéria

17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

## **Vendredi 21 Novembre**

11h00 : Conférence - Salle du parc

14h45 : Tir à l'arc - Salle du parc

14h30 : Sortie, Faites vos courses - Ormesson

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : La grande roue - Cafétéria

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING CITÉ VERTE

## Samedi 15 novembre

10h30 : Chiens visiteurs pour les Résidents du 1er et 2ème étage  
15h30 : Conférence «Le Père Lachaise» Philippe Prévot - Salle d'activités  
17h00 : Jeux de société - Espace bar  
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne Resto  
15h30 : Chansons avec Sylvain

## Dimanche 16 novembre

10h30 : Messe à la télévision sur France 2  
15h30 : Jeu de questions - Espace bar Nadia  
17h00 : Jeux de société - Espace bar  
3ème étage : 11h00 : Messe et apéro gourmand  
15h30 : Écoute musicale

## Lundi 17 novembre

10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités  
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités  
16h00 : Réunion du CVS - Salle de réunion Françoise  
17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque Laura  
18h00 : Conseil d'Administration - Salle Pasa  
19h00 : Centenaire de Mme Acker avec les élus - Restaurant  
3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel Emilie  
15h30 : Atelier réminiscence Emilie

## Mardi 18 novembre

10h30 : Boutique et point guichet Françoise, Sylviane et Geneviève  
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités  
15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités  
De 15h30 à 18h00 : Préparation des truffes - Bibliothèque Nadia  
3ème étage : 11h00 : Promenade Emilie  
15h30 : Atelier créatif Emilie

## Mercredi 19 novembre

10h30 : Sortie en ville Animatrice  
14h30 : Sport adapté avec Madeleine - Salle d'activités  
15h30 : Thé chantant avec Véronique Talon Nadia  
17h00 : Scrabble - Bibliothèque Nadia  
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne Emilie  
15h30 : Thé chantant avec Véronique – RDC Emilie

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 20 novembre**

Le Beaujolais Nouveau est arrivé !

12h00 : Dégustation du Beaujolais en musique avec Véronique Talon - Restaurant

15h15 : Atelier poterie avec Corinne - Salle d'activités

17h00 : Jeux de sociétés - Salle d'activités

Laura

3ème étage : 11h30 : Dégustation du Beaujolais

Françoise

15h15 : Contes

Pasa

## **Vendredi 21 novembre**

15h30 : Atelier créatif de Noël - Espace bar

Nadia

17h00 : Réunion d'information sur les élections du CVS - Bibliothèque Françoise

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Écoute musicale

*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 Novembre**

11h00 : Revue de Presse - Salon Patio

15h00 : Bowling - Salon Patio

17h00 : Le Quiz - Restaurant

## **Dimanche 16 Novembre**

11h00 : Écoute Musicale - PASA

14h30 : Video Club « Les Evadés » -PASA

17h00 : Comité des Séjours -Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse -Salle TV

## **Lundi 17 Novembre**

11h00 : Gym Douce - Salon Patio

15h00 : Voyage Culturel « Le Vieux Port de Marseille » - Restaurant

15h00 : Atelier Créatif -Salon Patio

17h00 : La Grande Roue -Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Autour de la Lecture

14h30 : Rythmes et Percussions

### Activité du 1er étage

De 15h00 à 18h30 : Les Rencontres de Marie-Claude -Rotonde

## **Mardi 18 Novembre**

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

11h00 : Rythmes & Percussions - Salon du Patio

15h00 : Chorale - Salon Patio

17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture

## **Mercredi 19 Novembre**

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio

14h30 : Activité Physique - Salon du Patio

15h30 : Para-Chutes G1 - Salon du Patio

16h00 : Para-Chutes G2 - Salon du Patio

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Danse Adaptée

14h30 : Rencontre Vidéo Ludique pour Petits et Grands

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

14h30 : Rencontre Vidéo Ludique pour Petits et Grands - PASA

## **Jeudi 20 Novembre**

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

12h00 : Repas Beaujolais - Restaurant

15h00 : Yoga - Salon Patio

17h00 : Loto - Restaurant

## Activités du PASA

10h30 : Méditer en pleine Conscience

14h30 : Atelier Tricot

## Activités du 1er étage

11h00 : Nouvelles du Jour - Salle TV

11h00 : Contes & Chansons - Salle TV

15h00 : Carré Musical - Rotonde

17h15 : Jeu de Questions - Rotonde

## **Vendredi 21 Novembre**

11h00 : Doc « Richard Feynman » - PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale Spécial Karaoké - Restaurant

## Activités du 1er étage

15h00 : Éclat de Beauté - 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 Novembre

11h00 : Atelier pâtisserie - Place Vendome	Isabelle
15h00 : Borne mélo - Place Vendome	Isabelle

## Dimanche 16 Novembre

11h00 : Émission religieuse - Place Vendome	Isabelle
10h30 : Sortie au marché - Marché	Isabelle
15h00 : Loto - Place Vendome	Isabelle

## Lundi 17 Novembre

11h00 : Pause café - Avenue des délices	Ida
15h00 : Chorale - Restaurant aux milles saveurs	Thierry
16h00 : Heures savoureuses - Restaurant aux milles saveurs	Ida
16h30 : Guitariste Laurent Foulon - Restaurant aux milles saveurs	L. Foulon

## Mardi 18 Novembre

11h00 : Gym douce - Place Vendome	Ida
15h00 : Atelier manuel - Place Vendome	Gertrude
17h-18h : Jeux apéro - Place Vendome	Abou et Claude

## Mercredi 19 Novembre

11h00 : Atelier écriture - Place Vendome	Isabelle
15h00 : Chorale Crechendo de Cachan - Place Vendome	Intervenant

## Jeudi 20 Novembre

11h00 : Gym douce - Place Vendome	Isabelle
11h00 : Bien être - Logement	Ida
15h00 : Boxe - Place Vendome	Ida
17h-18h : Jeux apéro - Place Vendome	Abou et Claude

## Vendredi 21 Novembre

11h00 : Atelier mémoire - Place Vendome	Isabelle
14h30 : Massage - Salon de beauté	Intervenant
15h00 : Jeu de mots - Place Vendome	Isabelle
16h30 : Messe - Restaurant aux milles saveurs	Prêtre

*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

3	1	6	5	9	8	7	2	4
2	8	5	4	3	7	9	1	6
7	9	4	2	6	1	5	8	3
1	5	3	9	8	6	4	7	2
4	7	8	3	5	2	1	6	9
9	6	2	1	7	4	8	3	5
6	2	7	8	4	9	3	5	1
5	4	1	7	2	3	6	9	8
8	3	9	6	1	5	2	4	7

5	2	1	7	6	9	8	3	4
6	3	9	4	8	5	2	1	7
4	8	7	2	1	3	9	6	5
8	4	5	3	7	6	1	9	2
3	1	6	5	9	2	7	4	8
7	9	2	1	4	8	6	5	3
2	6	4	8	5	1	3	7	9
9	5	3	6	2	7	4	8	1
1	7	8	9	3	4	5	2	6

## 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-MINOST

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