



# Planning d'activité Mois de Décembre





Dans l'attente de noel,

L'association « soleil au cœur » organise un calendrier de l'avent géant.

Dans une boite, nous avons préalablement mis tous les noms des résidents et professionnels de la résidence des bords de marne !

Tous les jours jusqu'au 24 décembre à 12h15 après l'appel-micro, un nom sera tiré au hasard et remportera le cadeau du jours.

Bonne chance à tous et bonnes fêtes

## Lundi 1<sup>er</sup> Décembre

11h00 Entraînement de Boxe - Salle du parc

15h00 Assemblée de prière - Salle du Parc

15h00 Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 Ambiance musicale accordéon -

Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

10h15 Entraînement de Boxe

11h00 Jeux cognitif

15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

### Activités club

15h00 Jouer avec les mots - 3<sup>e</sup> Salle du club

16h30 Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria



## Mardi 2 Décembre

11h00 Écoute musical - Salle du Parc

14h30 Atelier peinture- Accueil de Jour 3ème

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Loto - Cafétéria

17h00 Chorale - Salle du Parc

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

10h30 Atelier peinture- Accueil de Jour 3ème

10h45 Atelier beauté  
15h00 Activité à la carte  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

### Activités club

10h45 Atelier pâtisserie intergénérationnelle  
15h00 Correspondance de Noël  
16h00 Collation entre amis  
16h45 Préparation aux jeux de 17h  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Mercredi 3 Décembre

10h30 Séance de photos de Noël  
11h00 Gestion Soleil au Cœur - Bureau  
11h00 Tai-chi - Salle du parc  
14h00 Balade entre nous  
15h00 Jeux de table - Cafétéria  
17h00 Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

11h00 Jeux cognitifs  
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 4 Décembre

10h30 Activités physique adapté grp 3 - Salle du Parc

11h00 Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc

11h30 L'épicerie fine

15h00 A la manière de RENOIR - Cafétéria

17h00 Jeux mystère - Cafétéria

### Activités club

15h00 Séance Snoezelen

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Vendredi 5 Décembre

11h00 Documentaire «Mongolie, une épopée nomade – Le peuple Aigles » - Salle du Parc

14h30 Sortie faites vos courses à Carrefour

14h45 Tir à l'arc - Salle du Parc

17h00 La grande roue - Cafétéria

### Activités club

12h00 Repas du club

14h30 Séance Snoezelen

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria



## Samedi 6 Décembre

- 11h00 Réveil musculaire - Salle du Parc  
14h30 Diffusion Cinéma « Tais-toi » - Salle du Parc  
17h00 Jeux de questions - Cafétéria

## Dimanche 7 Décembre

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

## Lundi 8 Décembre

- 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

### Activités club

- 10h45 Atelier créatif 3<sup>e</sup> Salle du club  
15h00 Jouer avec les mots 3<sup>e</sup> Salle du club  
16h30 Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

## Mardi 9 Décembre

- 11h00 Club lecture - Salle du Parc  
11h30 Sortie Restaurant à Noiseau  
15h00 Jeux de table - Cafétéria  
17h00 Loto - Cafétéria

## 17h00 Chorale - Salle du Parc

## Mercredi 10 Décembre

- 11h00 Tai-chi à la salle du parc  
14h00 Balade entre nous  
15h00 Jeux de table - Cafétéria  
17h00 Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

- 11h00 jeux cognitifs  
15h00 Activité à la carte  
15h45 Chansonâges  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

### Activités club

- 14h45 Chansonâges

## Jeudi 11 Décembre

- 10h30 Activités physique adapté grp 1 au 3<sup>e</sup> étages  
11h00 Activités physique adapté grp 3 au 3<sup>e</sup> étages  
11h30 L'épicerie fine  
15h00 A la manière d' UTRILLO - Cafétéria  
17h00 Jeux mystère - Cafétéria

## Vendredi 12 Décembre

- 11h00 Documentaire «Les forêts du Grand Nord » - Salle du Parc  
14h45 Tir à l'arc - Salle du Parc  
15h15 Atelier couture - Cafétéria

## 17h00 La grande roue - Cafétéria

### Activités club

- 10h45 Atelier créatif intergénération  
12h00 Repas du club  
14h30 Séance Snoezelen  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Samedi 13 Décembre

- 11h00 Réveil musculaire - Salle du Parc  
14h30 Séance spéciale «Noix de Coco » - Salle du Parc  
15h30 Moment de partage intergénérationnelle - Cafétéria  
17h00 Quizz musical - Cafétéria

## Dimanche 14 Décembre

- 11h00 Revue de presse - Salle du Parc  
15h00 Sortie spectacle à Chennevières  
15h00 Casque virtuel, croix rouge - Cafétéria  
17h00 Grand loto - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

- 11h00 Jeux cognitifs  
15h00 Activités a la carte  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Lundi 15 Décembre



11h00 Entraînement de Boxe - 1<sup>er</sup> étage  
15h00 Jeux de connaissance - Cafétéria  
16h00 dégustation de churros - Cafétéria  
16h30 Ambiance musicale avec  
Véronique - Cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

10h15 Entraînement de Boxe  
11h00 Jeux cognitif  
15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le  
multi accueil

### **Activités club**

10h45 Atelier pâtisserie - 3<sup>e</sup> Salle du club  
16h30 Ambiance musicale accordéon et heures  
savoureuse - Cafétéria

## **Mardi 16 Décembre**

08h00 Petit déjeuner de Noel - Cafétéria  
11h00 Écoute musical - Salle du Parc  
14h30 Atelier peinture - Accueil de Jour  
3<sup>ème</sup>  
15h00 Jeux de table - Cafétéria  
16h00 Dégustation de crêpe à la crème  
de marron - Cafétéria  
16h30 Spectacle duo de chanteurs «  
Bourvil à Noel » - Cafétéria  
17h00 Chorale - Salle du Parc

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

08h00 Petit déjeuner de Noel - Cafétéria  
**Activités club**  
08h00 Petit déjeuner de Noel - Cafétéria

## **Mercredi 17 Décembre**

11h00 Tai-chi - Salle du parc  
15h00 Messe - Salle du Parc  
15h00 Jeux de table - Cafétéria  
16h00 dégustation de bûche de noël  
maison - Cafétéria  
16h30 Spectacle de Harpe - Cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

11h00 jeux cognitifs  
15h00 Activité à la carte  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

### **Activités club**

15h00 Jouer avec les mots  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Jeudi 18 Décembre**

10h30 Activités physique adapté grp 3 -  
Salle du Parc  
11h00 Activités physique adapté grp 1 -  
Salle du Parc  
11h30 L'épicerie fine  
14h30 Présentation synthèse  
citoyennage - Cafétéria  
16h00 Dégustation de brownie en forme  
de sapin maison - Cafétéria  
16h30 Ambiance musicale avec jean  
Patrick Talmond - Cafétéria

### **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

11h30 Sortie Restaurant

### **Activités club**

11h30 Sortie Restaurant  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Vendredi 19 Décembre**

11h00 Conférence - Salle du Parc  
14h45 Tir à l'arc - Salle du Parc  
15h00 Spectacle de la halte - Cafétéria  
16h00 dégustation de mini viennoiserie -  
Cafétéria

### **Activités club**

12h00 Repas du club  
14h30 Séance Snoezelen  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Samedi 20 Décembre**

De 10h30 à 15h45 Elections **CVS** ,  
vous êtes tous et toutes invités à  
venir élire votre représentant a  
Conseil de la Vie Sociale

11h00 Réveil musculaire - Salle du Parc  
14h30 Diffusion Cinéma «Fanfan la  
Tulipe» - Salle du Parc  
16h00 dégustation de cupcake - Cafétéria  
16h30 Ambiance musicale Nguyen et son  
Violon - Cafétéria



## Dimanche 21 Décembre

11h00 Revue de presse - Salle du Parc

15h00 Atelier couture - Cafétéria

16h00 dégustation de cookie de noël - Cafétéria

16h30 Ambiance musicale GOSPEL - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

11h00 Jeux cognitifs

15h00 Activités à la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Lundi 22 Décembre

11h00 Entraînement de Boxe - Salle du Parc

15h00 Assemblée de prière - Salle du Parc

15h00 Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 dégustation de gaufre liégeoise et son chocolat chaud - Cafétéria

16h30 Ambiance musicale classique avec piano - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

10h15 Entraînement de Boxe

11h00 Jeux cognitif

15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## Mardi 23 Décembre

11h00 Ecoute musical - Salle du Parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

16h00 dégustation d'une assiette de douceurs de noël - Cafétéria  
17h00 Loto de noel - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

10h45 Atelier beauté

## Mercredi 24 Décembre

14h30 Cinéma : SARA LA PETITE PRINCESSE - Salle du Parc

19h30 Réveillon de Noël Spectacle « Voyages a travers les époques » - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

15h00 Activité à la carte

17h00 Préparation réveillon

## Jeudi 25 Décembre

11h00 Ecoute musicale - Cafétéria

15h00 Distribution du père Noël

16h30 Ambiance musical avec duo de musicien - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

11h00 Jeux cognitifs

15h00 Activité à la carte

## Vendredi 26 Décembre

11h00 Documentaire « Jane Goodall au secours des chimpanzés du Congo » - Salle du Parc

15h00 Jeux de table - Salle du Parc

17h00 La grande roue - Cafétéria

## Samedi 27 Décembre

11h00 Réveil cérébral - Salle du Parc

14h30 Diffusion Cinéma « Le lion blanc de la vallée de Limpopo » - Salle du Parc

17h00 Jeux de questions - Cafétéria

## Dimanche 28 Décembre

11h00 Revue de presse - Salle du Parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Grand loto - Cafétéria

### Animation 3<sup>ème</sup> étage

11h00 Jeux cognitifs

15h00 Activités à la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## Lundi 29 Décembre

11h00 Entraînement de Boxe - Salle du Parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

16h00 Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 Ambiance musicale - Cafétéria

## **Animation 3<sup>ème</sup> étage**

10h15 Entraînement de Boxe

15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## **Activités club**

10h45 Atelier créatif - 3<sup>e</sup> Salle du club

15h00 Jouer avec les mots - 3<sup>e</sup> Salle du club

16h30 Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

## **Mardi 30 Décembre**

11h00 Écoute musicale - Salle du Parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

16h00 Mme Brand vous convie à l'accompagner à souffler ses 100 bougies - Cafétéria

17h00 Evénement surprise - Cafétéria

## **Activités club**

10h45 Atelier pâtisserie

15h00 Correspondance de l'être

16h00 Collation entre amis

## **Mercredi 31 Décembre**

**Préparation du réveillon de la Saint Sylvestre sur le thème du Moulin Rouge**



**2026**

## **Jeudi 1<sup>er</sup> Janvier 2026**

11h00 Concert de Vienne - Salle du Parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Jeux mystère - Cafétéria

## **Activités club**

15h00 Atelier lecture

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Vendredi 2 Janvier 2026**

11h00 Documentaire - Salle du Parc

14h45 Tir à l'arc - Salle du Parc

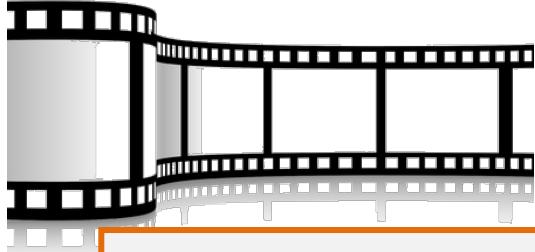
17h00 La grande roue - Cafétéria

## **Activités club**

12h00 Repas du club

14h30 Séance Snoezelen

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria



# DOCUMENTAIRES

**Vendredi 5 Décembre à 11H00 - Salle du Parc**

## **Mongolie, une épopée nomade – Le peuple Aigles**

Durée : 53 min

Au cœur des montagnes de l'Altai, en Mongolie, vit Dalai Khan, un nomade kazakh. Perpétuant une tradition ancestrale, il dresse des aigles royaux pour chasser des renards et des loups, prisés pour leurs fourrures. Alors que ses deux fils ont choisi une autre voie, Dalai Khan décide de transmettre son savoir à sa fille Aika, 13 ans, bousculant ainsi l'ordre établi.

**Vendredi 12 Décembre à 11H00 - Salle du Parc**

## **Les forêts du Grand Nord**

Durée : 53 min

De l'Amérique du Nord au Japon en passant par la Finlande et la Russie, l'immense taïga, parsemée de pins enneigés et sillonnée de rivières impétueuses, abrite originaux, loups et tigres de Sibérie. La forêt y possède une capacité inouïe et méconnue : le feu, parfois volontairement déclenché par ses gardiens, lui permet de se régénérer

**Vendredi 26 Décembre à 11H00 - Salle du Parc**

## **Jane Goodall au secours des chimpanzés du Congo**

Durée : 51 min

La célèbre primatologue britannique Jane Goodall s'est éteinte le 1er octobre 2025 à l'âge de 91 ans. Pionnière de l'éthologie, elle a fondé dans les années 1990 le sanctuaire de Tchimpounga en République du Congo pour secourir les chimpanzés orphelins victimes du braconnage.

**Vendredi 2 Janvier à 11H00 - Salle du Parc**

## **Mondes Sauvages – Icebergs, voyage avec les colosses éphémères**

Durée : 53 min

Les icebergs, blocs immenses qui se détachent de la calotte glaciaire, nous rappellent la fragilité de notre monde. Partant de l'hypothèse que ces colosses éphémères sont des êtres vivants comme les autres, le philosophe Olivier Remaud va les observer au Groenland.



# CLUB VIDEO

**Samedi 6 à 14H30 - Salle du Parc**

## **Tais-toi !**



Dans *Tais-toi !*, un bandit taciturne s'évade malgré lui avec un prisonnier bavard et naïf. Leur cavale improbable les entraîne dans une suite de gaffes et de situations comiques.

*Réalisateur : Francis Veber / Durée : 1h 25 mn / Genres : Comédie*



**Samedi 13 à 14H30 - Salle du Parc**  
**Noix de Coco**

I y a un an, Loulou a épousé Caroline en secondes noces. Il la trouve parfaite à un détail près, sa pudibonderie. Lorsque leur ami Salvadore propose de lire les lignes de sa main, le passé secret de Caroline est révélé. Il y a 20 ans, elle était connue sous le nom de "Noix de Coco", chanteuse de petite vertu dans un cabaret d'Acapulco...

*De : Pierre sabbagh / Durée : 1 h 35 min / Genres : Théâtre*



**Samedi 20 à 14H30 - Salle du Parc**  
**Fanfan la Tulipe**

Intrépide, fougueux, effronté et généreux, Fanfan la Tulipe, soldat dans l'armée du roi, part à la conquête de la gloire et du cœur de la belle Adeline, la fille du sergent recruteur.

*Réalisateur : Christian-Jaque / Durée : 1h 42 mn / Genres : Aventure, Comédie*



**Samedi 27 à 14H30 - Salle du Parc**  
**Le Lion blanc de la vallée de Limpopo**

Selon la légende de Shangaan, les lions blancs sont les messagers des dieux, mais cela fait des années que l'on n'en a pas vu dans la vallée africaine du Limpopo. Quand un lion blanc, Letsatsi, naît miraculeusement dans la vallée, le jeune Gisani fait alors tout pour protéger cette créature traquée par les chasseurs .

*Réalisateur : Michael Swan/ Durée : 1h 29 mn / Genres : Aventure*

# Heures Savoureuses

## Les moments Gourmands - Cafété

**Lundi 1er Décembre**

16h00

Dégustation de pommes au four

**Lundi 8 Décembre**

16h00

Dégustation de salade de fruit

Tous les mardis, les résidents du Club vous confectionnent un gouter maison.

**Lundi 29 Décembre**

16h00

Dégustation

**Lundi 15 Décembre**

16h00 : Dégustation de churros

**Mardi 16 Décembre**

16h00 : Dégustation de crêpe à la crème de marron

**Mercredi 17 Décembre**

16h00 : Dégustation d'une bûche de noël

**Jeudi 18 Décembre**

16h00 : Dégustation de brownie sapin

**Vendredi 19 Décembre**

16h00 : Dégustation de mini viennoiserie

**Samedi 20 Décembre**

16h00 : Dégustation de cupcake

**Dimanche 21 Décembre**

16h00 : Dégustation de cookie de noël

**Lundi 22 Décembre**

16h00 : Dégustation de gaufre liégeoise et son chocolat chaud

**Mardi 23 Décembre**

16h00 : Dégustation d'une assiette de noël



# LES SORTIES



Vendredi 5 Décembre

**Faites vos cadeaux de Noel**

A Carrefour Ormesson

Départ : 14h30 à l'accueil

Accompagnateurs : Christal



Mardi 9 Décembre

**Restaurant Savoyard « La ferme de Mélèze »**

à Noiseau

Départ : 11h30 à l'accueil

Tarif adhérent : 25€

Accompagnateurs : Christal

Tarif non adhérent : prix menu



Dimanche 14 décembre

**Théâtre « la belle et la bête »**

Théâtre Roger Lafaille, à Chennevières

Départ : 15h à l'accueil

Accompagnateurs : Christal



Si une ou plusieurs sorties vous intéressent merci de vous inscrire

À l'accueil ou auprès d'une animatrice

# A l'occasion des préparatifs des Réveillons.

Le Mercredi 24 Décembre,

***La cafétéria sera fermée dès le matin***



- Le déjeuner et collation vous seront servis **au salon de votre étage**.



Le Mercredi 31 Décembre,

***La cafétéria sera fermée dès le matin***

- Le déjeuner et collation vous seront servis **au salon de votre étage**.

Sandra, Christal et Elodie, viendront vers vous afin de savoir si vous souhaitez participer au diner spectacle pour les réveillons ou si vous souhaitez dîner à votre étage sans festivités. Nous espérons que vous serez parmi nous durant ces moments chaleureux.

Différents services sont également proposés au sein de la résidence

## ESTHETIQUE

Sur RDV  
à l'accueil



Avec Mimouna

## Assistante Sociale

Sur RDV  
à l'accueil



Le jeudi

## SALON DE COIFFURE

« FK création »  
Sur RDV au :  
01.42.83.47.30



Le mercredi

## L'épicerie fine des Bords de Marne

Le Jeudi à partir de 11h30

Vous y retrouverez :

Des confiseries, Epicerie salée, Produits de beauté, Etc....

Si vous avez une demande particulière ;  
nous prenons commande et l'article sera disponible  
la semaine suivante.



Mesdames et Messieurs les Résidents,

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

L'équipe d'animation vie sociale