



Planning d'activité

Mois de Decembre







Dans l'attente de noel,

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

Dans une boîte, 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 3<sup>ème</sup>

**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 3<sup>ème</sup>

**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 Noisseau

**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 cognitifs**  
**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 3ème  
**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 cognitifs

**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 Noël - 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 à travers les époques » - Cafétéria

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

**15h00** Activité à la carte

**17h00** Préparation réveillon

## Jeudi 25 Décembre

**11h00** Écoute 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 Événement 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**



## **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

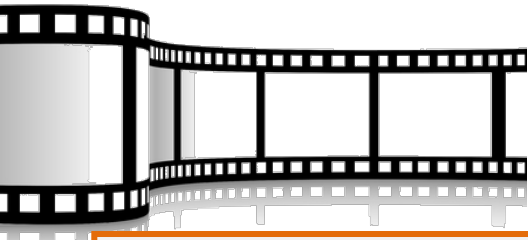
17h00 La grande roue - Cafétéria

### **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'Altaï, 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

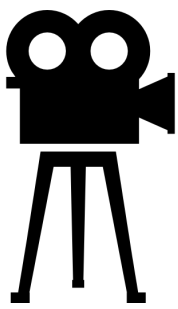
La célèbre primatologue britannique Jane Goodall s'est éteinte le 1er octobre 2025 à l'âge de 91 ans. Pionnière de l'éthologie, elle a fondé dans les années 1990 le sanctuaire de Tchimpounga en République du Congo pour secourir les chimpanzés orphelins victimes du braconnage.

**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**

Il 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 - Cafétéria

**Lundi 1er Décembre**

**16h00**

Dégustation de  
pommes au four

**Lundi 8 Décembre**

**16h00**

Dégustation de  
salade de fruit

**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**

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



# 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  
Accompagnateurs : Christal

Tarif adhérent : 25€  
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 diner 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