

ça bouge !

5
décembre
2025

ça bouge !

N°1742

LA CHORALE CRESCENDO DE CACHAN À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU



Bonjour à toutes et à tous,

La chorale Crescendo de Cachan s'est produite à la Résidence Pierre-Tabanou.

Des Résidents de l'Abbaye ont visité le musée du Chocolat. Des bénéficiaires de l'Accueil de Jour ont rédigé un poème sur l'automne.

Lors d'un repas à thème, des Résidents des Bords-de-Marne se sont évadés en bord de mer.

Le Beaujolais nouveau a été mis à l'honneur à la Résidence de la Cité-Verte. L'anniversaire de M. Masfaraud a été célébré à l'accueil de jour.

Des Résidents de la Cristolienne ont écrit un poème sur l'automne. À l'accueil de jour, le partage et le plaisir étaient au rendez-vous.

Retrouvez les invitations aux fêtes de fin d'année.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- LA CHORALE CRESCENDO DE CACHAN À PIERRE TABANOU
- ESCAPADE GOURMANDE AU MUSÉE DU CHOCOLAT POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE
- UN MIDI D'ÉVASION MARITIME À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- POÈME SUR L'AUTOMNE ÉCRIT PAR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE
- POÈME SUR L'AUTOMNE À L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE
- ANNIVERSAIRE DE M. MASFARAUD À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE
- MOMENTS DE PARTAGE ET DE PLAISIR À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- ÉLECTIONS FAMILLES CVS : LISTES DES CANDIDATS
- INVITATIONS AUX FÊTES DE FIN D'ANNÉE

ACTUALITÉS

- A L'IMAGE DE LA TORTUE GRAMMA, QUELS SONT LES ANIMAUX AYANT UNE LONGÉVITÉ EXCEPTIONNELLE ?
- JEUX : BUZZ
- PLANNING ACTIVITÉS

PIERRE TABANOU

CHORALE CRESCENDO DE CACHAN

La résidence Pierre Tabanou a eu le plaisir d'accueillir la chorale Crescendo de Cachan pour un après-midi musical plein de chaleur et de nostalgie. Au programme : des morceaux anciens qui ont ravivé de nombreux souvenirs. Les Résidents ont rapidement été entraînés par l'ambiance, chantant avec enthousiasme et, pour certains, se laissant aller à quelques pas de danse.

Un moment convivial et joyeux, apprécié de tous.

Nous remercions également la présence de l'accueil de jour et de la résidence autonomie.

L'équipe de la vie sociale



PIERRE TABANOU



ABBAYE

ESCAPADE GOURMANDE AU MUSÉE DU CHOCOLAT

Plusieurs Résidents de l'Abbaye ont eu le plaisir de participer à une sortie aussi savoureuse qu'enrichissante : la visite du musée du Chocolat. Ils ont embarqué pour une aventure sensorielle au cœur de l'histoire et de la fabrication du chocolat.

Dès leur arrivée, les Résidents ont découvert les origines du cacao, les secrets de sa transformation et les traditions chocolatières à travers les âges et les pays. Les vitrines regorgeaient de sculptures en chocolat impressionnantes, suscitant émerveillement et curiosité.

Les papilles en éveil, chacun a savouré différentes variétés de chocolat. Les sourires étaient au rendez-vous, et les échanges gourmands ont animé les conversations.

Cette sortie a été l'occasion de partager un moment convivial, de stimuler les sens et de raviver de doux souvenirs. Tous les Résidents sont repartis ravis. Une expérience à renouveler sans modération !

Clément, équipe de la vie sociale



ABBAYE



BORDS DE MARNE

UN MIDI D'ÉVASION MARITIME

Les convives ont embarqué pour un véritable voyage gustatif, guidé par les parfums iodés et la douceur enveloppante d'un repas placé sous le signe des fruits de mer. Dès l'accueil, une atmosphère chaleureuse et conviviale s'est installée, portée par les musiques bretonnes et les mélodies marines qui flottaient doucement en fond sonore, comme une invitation à larguer les amarres.

Pour débiter ce festin, les invités ont savouré une assiette de saumon, délicatement présentée, où la finesse du poisson se mêlait à la fraîcheur de ses accompagnements. Une entrée élégante, simple et raffinée, qui ouvrait parfaitement l'appétit pour la suite des festivités.

Le cœur du repas transportait ensuite chacun directement au bord de l'Atlantique : pinces de crabes, huîtres, crevettes et langoustines se partageaient généreusement les assiettes. Ces trésors de la mer étaient servis avec leur petite sauce aux oignons, subtilement parfumée, qui rehaussait les saveurs tout en respectant la délicatesse de chaque produit. Un véritable ballet de textures et de goûts, oscillant entre fraîcheur, douceur et caractère.

Après cette immersion marine, le repas retrouvait la terre ferme avec un plateau de fromages soigneusement sélectionnés, offrant une pause gourmande et réconfortante. Puis venait le moment tant attendu de la belle crème aux œufs, dessert aussi délicieux que convivial, apportant une note sucrée et chaleureuse pour conclure ce voyage culinaire.

Entre conversations animées, sourires échangés et musiques maritimes, ce repas du 28 novembre restera un instant suspendu, une parenthèse enchantée où chacun a savouré le plaisir d'être ensemble autour de produits d'exception.

L'équipe de la vie sociale

BORDS DE MARNE



CITÉ VERTE

FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU

La Résidence a célébré comme il se doit l'arrivée du Beaujolais Nouveau. À l'occasion du repas du midi, les Résidents ont dégusté la nouvelle cuvée dans une ambiance chaleureuse, marquant ainsi cette journée festive, accompagnée de la chanteuse Véronique Talon, dont la voix chaleureuse a installé une atmosphère agréable et conviviale. Tout au long de l'animation, ses chansons se sont alternées avec un quiz spécial Beaujolais Nouveau, rendant le moment dynamique et interactif.

Entre deux interprétations, les Résidents ont répondu avec enthousiasme à des questions sur la tradition, et quelques anecdotes amusantes. De nombreux gagnants ont été récompensés par des lots gourmands : gâteaux, douceurs et même des bouteilles de vin pour les plus chanceux. Les rires, les échanges et la participation enthousiaste ont montré combien les Résidents ont apprécié cette belle journée placée sous le signe du partage.

Tous se sont dits ravis de cette célébration mêlant musique, jeu, dégustation et convivialité. Un grand merci à Véronique Talon et à l'ensemble des participants pour ce beau moment !

L'équipe de la vie sociale



CITÉ VERTE



LA CRISTOLIENNE

POÈME SUR L'AUTOMNE

Pendant l'atelier écriture, on joue, on écrit, on se sert de nos méninges et parfois on écrit des poèmes. Le changement de saison a fait fleurir les idées et c'est ainsi que nous vous proposons ce poème.

Des Résidents de la Cristolienne

POÈME AUTOMNE

La lumière de l'été s'en est allée,
La nature s'invente une nouvelle beauté
Les arbres au gré du vent frissonnent
Les feuilles lentement tourbillonnent
Elles ont donné rendez-vous à leurs sœurs
Se rejoignant en un tapis or et flamme
Elles dansent à ce festival de forme et de couleur
Dans un tableau qui apaise notre âme.
Quelle saison étrange, la nature s'assoupit
Nos sentiments se mélangent, nous plongeant dans une mélancolie
Et bien que ravis des vendanges,
La vision des premières gouttes de pluie
Nous dérange et peut nous paraître une ennemie
Envolés les fruits rouges, les melons, les poivrons
On redécouvre les produits de saison
Quel plaisir de cuisiner les champignons
Se réunir autour d'un gratin de potiron
On se balade pour aller ramasser les marrons
Le parfum de la mousse pour compagnon.
On n'est pas pour autant condamnés à l'ennui !
Dans une ambiance chaude, on échange et l'on rit
La douceur est de mise
La rêverie aussi.

ABBAYE - ADJ

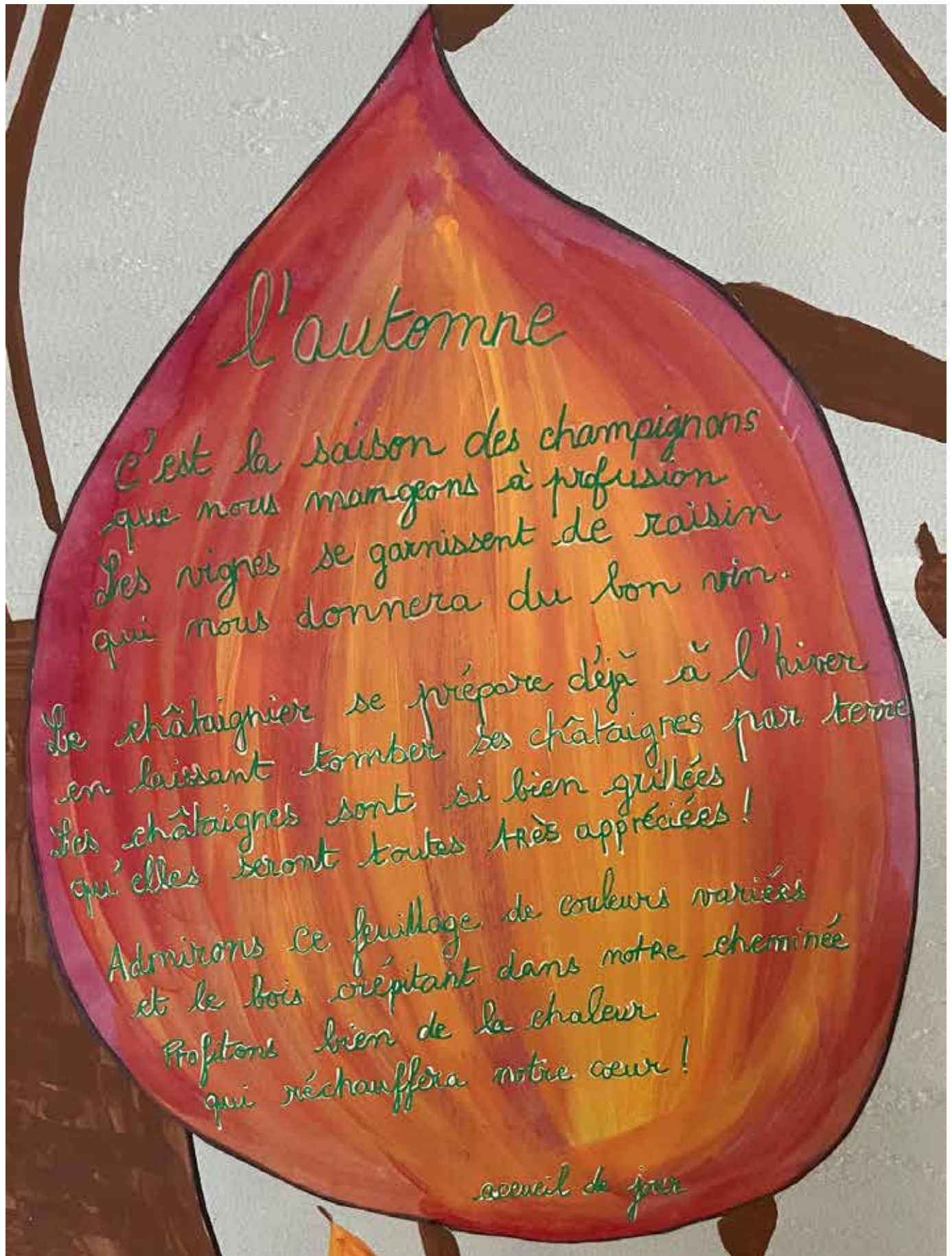
POÈME SUR L'AUTOMNE

Les bénéficiaires de l'accueil de jour ont pris plaisir à trouver quelques rimes pour le poème d'automne !

L'équipe de l'Accueil de Jour de l'Abbaye



ABBAYE - ADJ



CITÉ VERTE - ADJ

ANNIVERSAIRE DE M. MASFARAUD

Nous avons fêté l'anniversaire de M. Masfaraud qui a eu 79 ans.
Nous avons préparé un gâteau au chocolat et caramel.
Monsieur était ravi de cette attention et son cadeau lui a fait plaisir.
Les personnes accueillies étaient ravies de ce moment de partage accompagné d'un cidre .

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



LA CRISTOLIENNE-ADJ

MOMENTS DE PARTAGE ET DE PLAISIR

Nous avons passé un bel après-midi en compagnie de l'Accueil de Jour de l'Abbaye. Les bénéficiaires aiment se réunir pour danser et chanter sur des airs de musique interprétés par Jean-Patrick, qui met une ambiance de fête à chacune de ses prestations.

Faire de l'exercice avec la boxe permet de garder la forme grâce aux bons conseils d'une bonne coach.

Des activités de jeux de société et de dessin sont proposées pour que chaque bénéficiaire fasse ce qui lui correspond et, surtout, ce qui lui fait plaisir. C'est un plaisir de voir les Cristoliens et les Cristoliennes passer leur journée dans la joie et la bonne humeur.

Sylvie et Nadège, équipe de l'Accueil de Jour de la Cristolienne



ABCD - INFOS



ÉLECTIONS DES REPRÉSENTANTS DES FAMILLES AUX CONSEILS DE LA VIE SOCIALE

Le Conseil de la Vie Sociale (C.V.S.) est l'instance consultative obligatoire permettant d'associer les Résidents, les clients des Services à Domicile, ainsi que leurs proches au fonctionnement des établissements et du service à domicile.

Les candidats au renouvellement du collège des familles sont les suivants :

Résidence de l'Abbaye

- Catherine GERAADS
- Ronan LEBRASSEUR
- Isabelle LOISON

Résidence des Bords de Marne

- Sylvie COUOT
- Anne KLEIN
- Sylvie LECLERC
- Karen MONTAGNE

Résidence de la Cité Verte

- Valérie ABDALLAH
- Bruno EBRARD
- Nathalie LANCRET
- Eric MERLET
- Adolphe MONTEFIORE

Résidence de la Cristolienne

- Isabelle ALCAZAR
- Jean-Claude CHAVIGNAUD
- Valérie DAOUST
- Xavier DEMOUCRON
- Christine GESLAIN
- Pascale LEMARCHAND
- Sophie THEUREL

MODALITÉS DE VOTE

Sur papier libre, inscrivez les noms du ou des candidats de votre choix, se présentant dans la résidence de votre (vos) parent(s).

Sont à pourvoir :

- Résidence de l'Abbaye : 2 postes de titulaires + 2 postes de suppléants
- Résidence des Bords de Marne : 2 postes de titulaires + 2 postes de suppléants
- Résidence de la Cité Verte : 2 postes de titulaires + 2 postes de suppléants
- Résidence de la Cristolienne : 2 postes de titulaires + 2 postes de suppléants
- Domicile & Services : 1 poste de titulaire + 1 poste de suppléant

VOTE PAR CORRESPONDANCE

Insérez le bulletin dans une 1^{ère} enveloppe qui sera cachetée et incluse dans une 2^{ème}, mentionnant au dos vos coordonnées et le nom de votre parent(e)/vos parents et leur lieu de résidence.

Les bulletins de vote devront être envoyés avant le 18 décembre 2025 (cachet de la poste faisant foi) à l'adresse suivante :

Monsieur le Directeur « Élection CVS »
3, impasse de l'Abbaye – 94100 SAINT- MAUR

VOTE SUR PLACE

Un bureau de vote sera ouvert à l'accueil de chaque résidence :

SAMEDI 20 DÉCEMBRE 2025 DE 10h30 A 15h45

Le vote aura lieu à bulletin secret

Un seul vote par famille sera comptabilisé (par correspondance ou sur place)

DÉPOUILLEMENT

Le LUNDI 22 DÉCEMBRE 2025

Résidence de l'Abbaye
3, impasse de l'Abbaye
94100 SAINT MAUR

Résidence des Bords de Marne
9, avenue du Mal Leclerc
94380 BONNEUIL

Résidence de la Cité Verte
4, rue de la Cité Verte
94370 SUCY EN BRIE

Résidence de la Cristolienne
16bis, av. Chemin de Mesly
94000 CRÉTEIL

Domicile & Services
3, impasse de l'Abbaye
94100 SAINT MAUR

TABANO - INFOS



ÉLECTIONS DES REPRÉSENTANTS DES FAMILLES AUX CONSEILS DE LA VIE SOCIALE

Le Conseil de la Vie Sociale (C.V.S.) est l'instance consultative obligatoire permettant d'associer les Résidents et leurs proches au fonctionnement des établissements.

Les candidats au renouvellement du collège des familles sont les suivants :

- Ghislaine AKENINE
- Joelle DELANOY

MODALITÉS DE VOTE

Sur papier libre, inscrivez les noms du ou des candidats de votre choix.

Sont à pourvoir :

- Résidence Pierre Tabanou : 1 poste de titulaire + 1 poste de suppléant

VOTE PAR CORRESPONDANCE

Insérez le bulletin dans une 1^{ère} enveloppe qui sera cachetée et incluse dans une 2^{ème}, mentionnant au dos vos coordonnées et le nom de votre parent(e)/vos parents.

Les bulletins de vote devront être envoyés avant le 18 décembre 2025 (cachet de la poste faisant foi) à l'adresse suivante :

Monsieur le Directeur « Élection CVS »
3, impasse de l'Abbaye – 94100 SAINT- MAUR

VOTE SUR PLACE

Un bureau de vote sera ouvert à l'accueil :

SAMEDI 20 DÉCEMBRE 2025 DE 10h30 A 15h45

Le vote aura lieu à bulletin secret

Un seul vote par famille sera comptabilisé (par correspondance ou sur place)

DÉPOUILLEMENT

LE LUNDI 22 DÉCEMBRE 2025

Résidence Pierre Tabanou l'Abbaye
32 avenue du Général de Gaulle 94240 L'Haÿ-les-Roses

ABCD - INFOS

RÉSIDENCE DE L'ABBAYE



MENU

Canapés
Escargots
Assiette de fruits de mer

Pavé d'omble chevalier
Accompagné d'un écrasé de pomme de
terre vitelotte et fagot 3 légumes

Brie de Meaux

Omelette Norvégienne

Mercredi 24 Décembre

19h30 Diner - Spectacle lyrique

Trio et Piano En compagnie de

Bel Canto

Au Grand restaurant

A 19h30 au 3^{ème} Bellay

En compagnie des Cocobamboo

**« CARAIBES, ANTILLES
& LES ÎLES »**



Jeudi 25 Décembre

« Gatsby le magnifique »

en compagnie de la troupe

Magma Show

à 16h00

au Grand restaurant

MENU

Fondue de poireau et noix de Saint Jacques

Paupiette de pintade farcie à la truffe

*Accompagnée de son pressé de pomme de terre/
champignon et poêlée ardéchoise*

Tome grise

Bûche de Noël du boulanger



MENU

Toast de foie gras accompagné de son confit
d'oignon au vin de Bergerac
Saumon fumé

Pavé de kangourou sauce grand
veneur, accompagné de son nid de tagliatelle de
carotte et poêlée Saint Sylvestre

Assiette de fromages

Chocosphère et son coulis de fruits rouges

Mercredi 31 Décembre

« Latino »

Diner-Spectacle à 20h00

En compagnie des Cocobamboo

Au Grand restaurant

A 19h30 au 3^{ème} Bellay

En compagnie des Cocobamboo

ABCD - INFOS

RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

Tarif



24 décembre 2025

Adultes Extérieurs : 76€00
Familles / amis des Résidents & Client SAD/SSIAD : 61€00
Locataires du Domaine : 31€00
Enfants de 11/15 ans : 33€00
Enfants de 5/10ans : 18€00



25 décembre 2025

Adultes Extérieurs : 54 €00
Familles / amis des Résidents & Client SAD/SSIAD : 34€00
Locataires du Domaine : 15€50
Enfants de 5/15 ans : 17€00

Date limite de réservation le 15 Décembre 2025 (places limités)



31 décembre 2025

Adultes Extérieurs : 91€00
Familles / amis des Résidents & Client SAD/SSIAD : 68€00
Locataires du Domaine : 31€00
Enfants de 11/15 ans : 33€00
Enfants de 5/10ans : 18€00



Abbaye - Ajard - Assap - Bords de Marne
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services

Date limite de réservation le 22 Décembre 2025 (places limités)



Fête de fin d'année

Invitation

ABCD - INFOS

RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE

MERCREDI 24 DÉCEMBRE 25

Réveillon de Noël

À PARTIR DE 19H30

Modernité, Tradition et... Emerveillement!
Un spectacle qui vous entraîne dans un tourbillon de
modernité et de tradition.
Des costumes faits de strass, de couleurs et de
paillettes, des artistes multicartes, la comédie, le
chant, la danse...



Pour ouvrir le bal

Apéritifs scintillants et ses canapés

*Escargots parfumés d'herbes comme autrefois
L'Étreinte des Vagues (Assiette de fruits de mer)*

*Pavé d'omble chevalier, chair nacrée et fondante,
accompagné d'un écrasé de pommes de terre vitelotte aux reflets
pourpres*

Fagot de trois légumes

*Brie de Meaux souvenir des tables familiales
Douceur Enchantée omelette norvégienne*

chaque plat est accompagné de son verre de vin

Réservation à l'accueil avant le 20 décembre

TARIFS :
Familles / amis de résidents: 61€00
Extérieurs : 76€00
Enfants : 5 à 10 ans, 18€00
Enfants : 11 à 15 ans 33 €00



RESIDENCE DES BORDS DE MARNE
9 Avenue Maréchal Leclerc
94380 BONNEUIL SUR MARNE
01.45.13.91.20



ABCD - INFOS

RÉSIDENTENCE DES BORDS DE MARNE

La Saint Sylvestre
2026
MERCREDI 31 DÉCEMBRE

Réserver avant le 25 Décembre

**Plongez dans une soirée d'exception !
où les plumes rencontrent l'audace.
Dîner-spectacle, porté par les danseuses de Paris,
entre paillettes et l'élégance intemporelle du
cabaret Parisien**

Menu

Velours de Saint Sylvestre et ses plumes gourmandes

Mise en bouche d'exception
Toast de foie gras, subtilement escorté de son confit d'oignon au vin de Bergerac
Saumon fumé aux volutes délicates, tranché avec l'élégance d'un numéro en plumes

Plat Signature
Pavé de kangourou rôti, nappé d'une sauce Grand Veneur
Écrin de tagliatelles de carotte
poêlée festive Saint Sylvestre

Intermède Fromager
Rocamadour affiné sur lit de salade

Final Gourmand
Chocosphère fondante révélant
un cœur de fruits rouges
accompagné de sa coupe de champagne

chaque plat
est accompagné de son verre de vin

TARIFS :
Familles / amis des résidents : 68€00
Extérieurs : 91€00
Enfants : 5 à 10 ans, 18€00
Enfants : 11 à 15 ans 33€00


Résidence des Bords de Marne
9/11 avenue Maréchal Leclerc
94380 BONNEUIL
01.45.13.91.20

ABCD - INFOS

RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE



Fêtes de fin d'année 2025



Réveillon du 24 Décembre

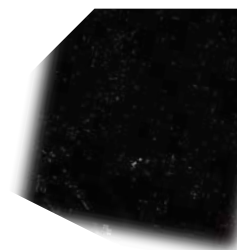
Rdc



19h30 /22h30 Dîner-Concert

Avec l'orchestre «Jazz Up»

d'Eric Darvay



3^{ème}

19h/21h Dîner suivi du récital de Véronique Talon

Menu

Amuse-bouche

Escargots

Assiette de fruits de mer

Pavé d'ombre chevalier

Accompagné d'un écrasé de pomme de terre vitelotte et

fagot 3 légumes

Brie de Meaux et salade

Omelette norvégienne

Tarifs :

Familles/amis: 61€ /Enfants de 11 à 15 ans : 33€/ De 5 à 10 ans : 18€

Extérieurs : Adultes : 76€

ABCD - INFOS

RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE



25 décembre : Jour de Noël

Rdc

12h00 : Repas de fête

Menu

Amuse-bouche

Fondu de poireaux et noix de Saint-Jacques

Paupiette de pintade farcie à la truffe

***accompagnée de son pressé de pomme de
terre/champignon et poêlée ardéchoise***

Tomme grise et salade verte

Bûche

16h00 : Spectacle « Cabaret » en Duo



Tarifs :

Familles/amis : 54€ / Enfants de 11 à 15 ans : 34€/ De 5 à 10 ans : 14€

Extérieurs : Adultes : 61€

ABCD - INFOS

RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE



31 décembre Réveillon de la St- Sylvestre

Rdc

20h00/ 01h00 : Dîner-Spectacle « Un soir au Music-Hall »



Avec la Boîte à spectacle

3^{ème}

19h/21h Dîner suivi du récital saxo de Marx

Menu



Canapés prestige

Toast de foie gras accompagné de son confit d'oignon au vin de

Bergerac / Saumon fumé

Pavé de kangourou sauce grand veneur

Accompagné de son nid de tagliatelle de carotte

et poêlée Saint-Sylvestre

Gouda au cumin et salade verte

Choco-sphère et son coulis de fruits rouges

Tarifs :

Familles/amis : 68€ / Enfants de 11 à 15 ans : 33€/ De 5 à 10 ans : 18€

Extérieurs : Adultes : 91€

ABCD - INFOS

RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE

1^{er} janvier 2025 : Nouvel AN

Rdc

12h00 : Repas de fête

Menu

Canapés

Pâté en croûte de volaille

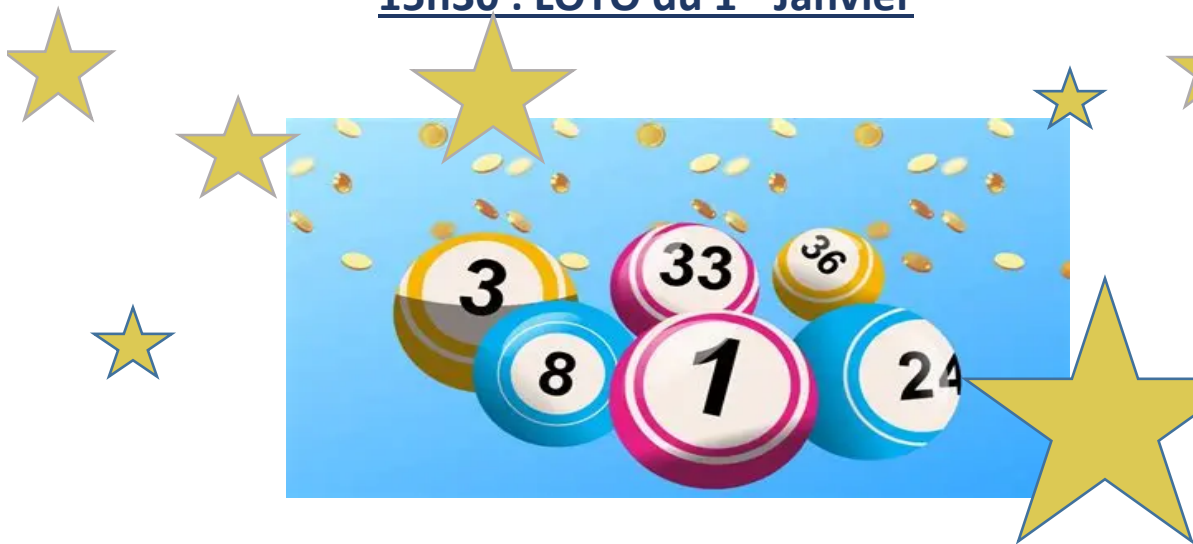
Cassiolette de Saint-Jacques au poireau et son sabayon

Accompagné de son trio de riz sauvage

Plateau de fromages

Mignardises

15h30 : LOTO du 1^{er} Janvier



Tarifs :

Familles/amis : 15,50€ / Enfants de 11 à 15 ans : 15,50€/ De 5 à 10 ans : 15,50€

Extérieurs : Adultes : 15,50€

Merci de faire vos réservations par mail : accueilciteverte@abcd94.fr ou de contacter l'accueil par tél : 01 56 73 20 40

TABANOU - INFOS



Mercredi 24 Décembre

A 18h30

MENU

Apéritif et Amuse-Bouche
Chèvre chaud sur toast au miel
et son mesclun

Filet de saumon avec sa crème de poireaux
Et tagliatelles

Assiette de fromages
Buchettes glacées

Chaque plat sera accompagné de son vin



Jeudi 25 Décembre

A 12h15

*Repas spectacle
«Chants Gospel»*

MENU

Apéritif et Amuse-bouche
Foie gras sur canapé
Et confit de figues

Dinde farcie aux marrons
Et aux raisins accompagnés de gratin dauphinois

Assiette de fromages
Bûche de Noël

Chaque plat sera accompagné de son vin



La Résidence
Pierre TABANOU



La Résidence Pierre Tabanou

Est heureuse de vous convier
aux repas de fêtes de fin d'année !

TABANO - INFOS



Mercredi 31 Décembre

A 18h30

MENU

Apéritif et Amuse-Bouche
Terrine de St Jacques
sur son lit de salade

Dîner Spectacle
«Féerie de la St Sylvestre»

Suivis de la soirée dansante

Code vestimentaire: Tous en blanc!

Roti de veau sauce moutarde et miel
Avec légumes festifs et pommes dauphine

Assiette de fromages
Croustillant exotique
Coupe de champagne
Chaque plat sera accompagné de son vin



Jeudi 1er Janvier

A 12h15

MENU

Apéritif et Amuse-Bouche

Crevettes en salade

Ballotin de poulet aux champignons
Confit d'aubergines

Assiette de fromages
Ile flottante maison avec sa crème anglaise
Chaque plat sera accompagné de son vin



TARIFS

29€ Repas spectacle pour la famille, la résidence Autonomie et les amis
20€ sans le spectacle – Tarif enfants de 11 à 15 ans : 20€ et de 5 à 10 ans : 15€.

Merci de vous inscrire à l'Accueil avant le 8 décembre 2025

Accompagné du règlement par chèque à l'ordre du trésor public.

Mr/Mme : _____ Nombre de pers : _____



- ☐ Sera présent au dîner **Mercredi 24 décembre**
- ☐ Sera présent au déjeuner Spectacle «Chants de Gospel» **Jeudi 25 décembre**
- ☐ Sera présent au dîner Spectacle « Féerie de la St Sylvestre» **Mercredi 31 décembre**
- ☐ Sera présent au déjeuner **Jeudi 1er janvier 2026**

Souhaite être placé à la table de Mr/Mme (nom du résident) : _____

- ☐ Souhaite être placé dans la salle où se déroule le spectacle
- ☐ Souhaite être placé en salle plus au calme (sans spectacle)



ACTUALITÉS

A l'image de la tortue Gramma, quels sont les animaux ayant une longévité exceptionnelle ?

Gramma, la tortue géante des Galápagos, s'est éteinte le 20 novembre 2025 à l'âge estimé de 141 ans. Née vers 1884, cette résidente du zoo de San Diego a été euthanasiée pour soulager une souffrance osseuse. À 141 ans, elle laisse derrière elle un record impressionnant. À titre de comparaison, l'espérance de vie humaine moyenne peine à atteindre 80 ans. Mais Gramma n'est pas un cas isolé. 20 Minutes vous propose de découvrir les animaux qui vivent le plus longtemps. Spoiler alert : l'eau semble rallonger la vie...

La méduse *Turritopsis dohrnii* : Imaginez un animal capable de rajeunir indéfiniment, comme dans un film de science-fiction. C'est le cas de cette petite méduse, qui mesure à peine 4 mm et vit dans les océans atlantiques et pacifiques, rapporte Futura-Sciences. Grâce à un processus de transdifférenciation, elle peut inverser son vieillissement en redevenant un polype, échappant ainsi à la mort par sénescence. Théoriquement immortelle, elle n'est limitée que par les prédateurs ou les maladies. Un vrai super-héros marin qui nous fait rêver d'une fontaine de jouvence.

Le requin du Groenland : Le requin du Groenland peut atteindre 7 mètres de long et détient probablement le record de longévité parmi les vertébrés avec une espérance de vie estimée entre 200 et 500 ans, rapporte le média scientifique. Sa croissance extrêmement lente (seulement 0,5 à 1 cm par an) et sa maturité sexuelle atteinte très tardivement expliquent cette longévité exceptionnelle, dont l'âge se détermine par extrapolation à partir de sa taille, rajoute Le Mag des animaux.

La baleine boréale : La baleine boréale, également appelée baleine du Groenland, fascine les scientifiques par sa longévité exceptionnelle pouvant atteindre 200 ans. Habitante des eaux glacées de l'Arctique et de l'Antarctique, cette espèce démontre une résistance remarquable au cancer, malgré ses milliards de cellules. Les chercheurs ont découvert dans son génome des mécanismes révolutionnaires : la mise en veille de gènes, la limitation du vieillissement cellulaire et réparation accélérée de l'ADN, qui pourraient ouvrir la voie à de nouveaux traitements anti-âge pour l'humanité, rapportent nos confrères. Malheureusement, cette espèce reste menacée par la chasse illégale et la pollution croissante des océans.

ACTUALITÉS

La tortue géante des Galápagos : La seule espèce terrestre de ce classement ! La tortue géante des Galápagos, véritable icône vivante de l'archipel équatorien, incarne la longévité exceptionnelle de la nature avec une espérance de vie pouvant atteindre 150 ans dans la nature et plus de 200 ans selon les dernières estimations scientifiques. En captivité, certains spécimens dépassent allègrement le siècle, comme feu Gramma.

Le homard américain : Le homard défie les lois du vieillissement en continuant de grandir tout au long de sa vie, pouvant théoriquement atteindre 100 ans, voire plus. Doté d'un métabolisme qui ne semble pas ralentir avec l'âge, cet animal possède une longévité potentiellement illimitée... si la gourmandise humaine le lui permet. Malheureusement, la réputation culinaire de sa chair tendre le condamne : la surpêche intense empêche la plupart des homards d'atteindre un âge vénérable.

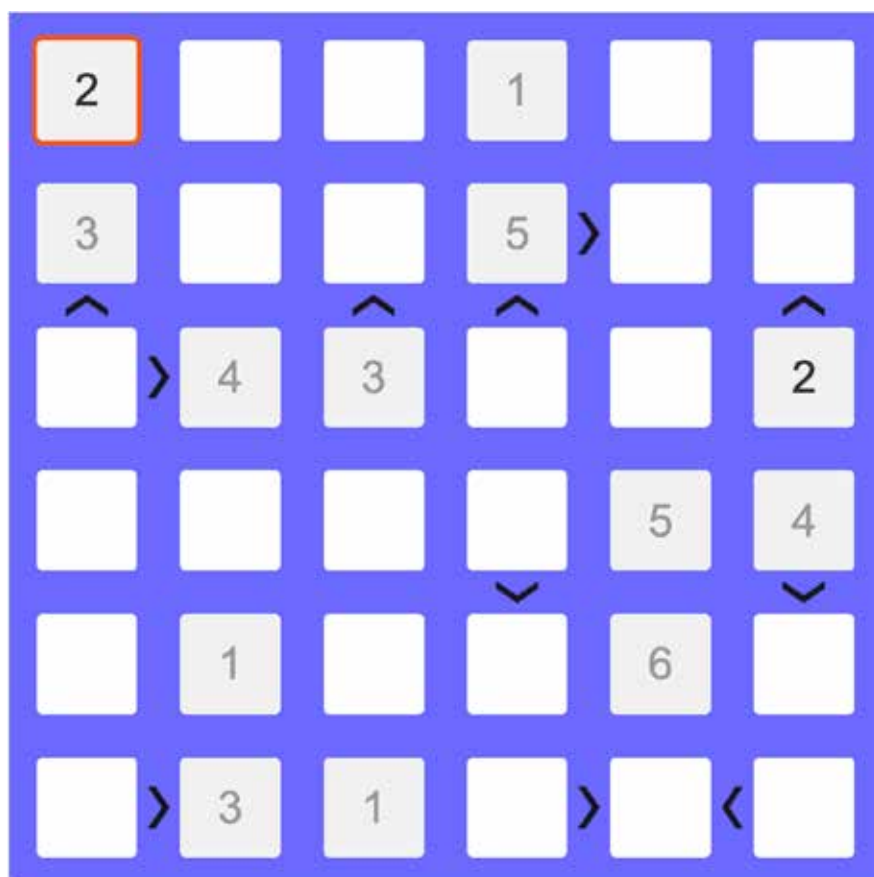
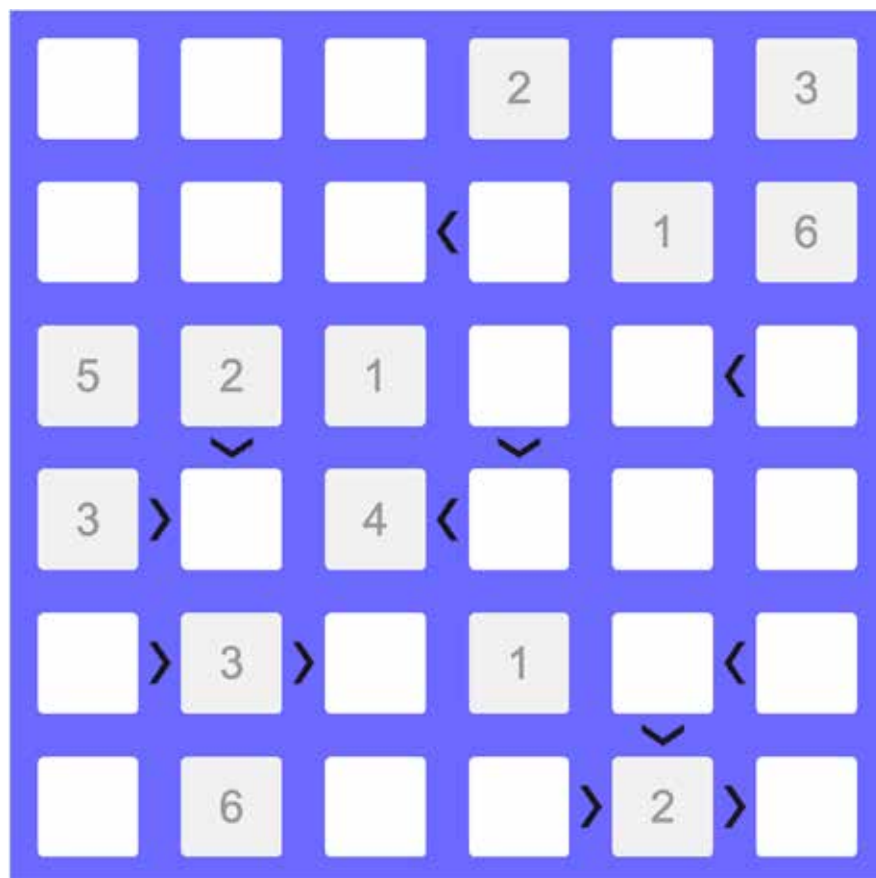
Si les records de longévité se concentrent souvent dans les profondeurs des océans ou les mers glacées, les animaux terrestres ne sont pas en reste même si « ça va de l'éphémère au centenaire », résume Alexis Maillot, vétérinaire au zoo Amnéville. Ces créatures à pattes ou à plumes défient également la vieillesse... surtout quand l'humain en prend soin. « On a des espèces bien connues pour leur longévité : les grands singes, les grands éléphants par exemple », confie Lucie Brisson, vétérinaire au zoo de Beauval, à 20 Minutes. Et pour cause : un gorille ou un chimpanzé frôle les 50 ans, tandis qu'un éléphant asiatique avoisine les 45 ans s'ils reçoivent les soins adéquats. La réelle surprise vient, surtout, de nos amis siffleurs. « On a aussi des espèces auxquelles on pense moins : les perroquets, par exemple, ou des petits oiseaux. On peut avoir dans les mains des oiseaux qui sont plus vieux que nous », ajoute la spécialiste, un sourire dans la voix. En captivité, par exemple, des perroquets filent jusqu'à 80 ans.

Fait plus nouveau : les animaux peuvent profiter « d'Ehpad » : « Comme on a des espèces qui vivent plus longtemps que dans la nature, on a désormais des suivis en gériatrie », poursuit Lucie Brisson du zoo de Beauval. Grâce aux parcs zoologiques, ces seniors à écailles ou à bec bénéficient d'un cocktail magique : nourriture équilibrée à volonté, soins vétérinaires pointus et, surtout, une sécurité béton contre les prédateurs affamés. Résultat ? Des éléphants qui trottaient joyeusement à 70 ans ou des perroquets qui nous survivent.

Source : 20minutes / Le Monde des Animaux

JEUX

BUZZ



PLANNING ABBAYE

Samedi 6 décembre

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

16h00 : Grand jeu « Juste Prix » - 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 »

16h00 : ** Spectacle des clowns - Logements et Rotonde du 3ème Castel **

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

Dimanche 7 décembre

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

16h00 : Théâtre sur réservation « Je reviens te chercher » - Théâtre

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

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

Lundi 8 décembre

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

11h00 : Rencontre étudiants en médecine : vie privée et affective - Café littéraire

14h00 : Sortie musée Jacquemart André - Accueil

15h00 : Conférence « Sarah Bernhardt » par Marie Le Gouellec - Théâtre

17h00 : Chorale de l'Abbaye - Salle bien-être

17h00 : Bingo - Espace bar

PLANNING ABBAYE

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

17h00 : Jeu Interactif

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

15h30 : Atelier Contes - Salle de bien être

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

Mardi 9 décembre

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 « Le New York Philharmonic à Pyongyang - Les grands moments de la musique - Le concert » 1ère partie - Théâtre

17h00 : Café philo « Est-il raisonnable d'avoir confiance ? » - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Atelier « Bien-être »

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 :

10h30 : Départ à l'Aquarium Sea Life

14h30 : Point Guichet

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

Mercredi 10 décembre

PLANNING ABBAYE

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

10h30 : Club promenade sur inscription - Atrium

15h00 : Jeux de table - Espace bar

15h00 : Club Bridge - Petit restaurant

16h45 : Loto - Espace bar

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : « Mise en voix » avec Cathy

17h00 : Jeu interactif

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 à la boutique - Allée commerçante

16h00 : Jeu de coordination et lance des balles

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

Jeudi 11 décembre

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand variétés françaises en compagnie de Pierre Guérin
- Grand restaurant

16h00 : Messe - 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 : Gouter Gourmand

17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h30 : Départ Achats cadeau de Noël

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

Vendredi 12 décembre

PLANNING ABBAYE

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

17h00 : Vidéo « Projet sur les oiseaux » en compagnie de Véronique - Grand Restaurant

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 fabrication des cartes de vœux - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

16h30 : Atelier tricot - Rotonde du 3ème Castel

17h30 : Apéro dinatoire

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 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 - 3e Salle du club
15h00 : Jouer avec les mots - 3e 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 - Salle du parc
14h00 : Balade entre nous
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

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

Activités club

14h45 : Chansonâges

PLANNING BDM

Jeudi 11 Décembre

10h30 : Activités physique adapté grp 1 - 3e étage

11h00 : Activités physique adapté grp 3 - 3e étage

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

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 6 Décembre

« Saint Nicolas »

11h00 à 17h00 : Marché de Noël

16h00 : Goûter de la St Nicolas

17h00 : Jeux de table - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Promenade au Marché de Noël

16h30 : Goûter de la St-Nicolas

As

Dimanche 7 Décembre

« 2ème Dimanche de l'Avent »

10h30 : Messe TV

15h30 : Ciné-Club « Casse-Noisette » Avec l'Académie de danse Claudine Barrais
- Salle d'activités

3ème étage : 10h30 : Messe et apéritif

Resto

15h30 : Écoute musicale « Chants de Noël »

As

Lundi 8 Décembre

10h30 : Vie de quartier - étages

10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités

15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

Laura

3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel

Emilie

15h30 : Atelier réminiscence

Emilie

Mardi 9 Décembre

10h30 : Boutique et Point Guichet

Françoise, Sylviane, Tiziana

10h30 : Préparation culinaire « Noël » au 2ème étage

Nadia

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

15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités

17h00 : Atelier culinaire « Noël » - 2ème étage

Nadia

3ème étage : 11h00 : Boutique et Point Guichet/ Promenade

Emilie

15h30 : Réveil corporel

Emilie

Mercredi 10 Décembre

15h45 : Sortie « Illuminations de Sucy-en-Brie » avec goûter en ville

10h30 : Sortie courses en ville

Animatrice

15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont

17h00 : Scrabble - Bibliothèque

Stagiaires

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne

Resto

15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 11 Décembre

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

PHV

15h30 : Ciné-club « Film sur Noël » - Salle d'activités

Françoise

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

stagiaires

3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne

Resto

15h30 : Contes

Pasa

Vendredi 12 Décembre

11h00 : Prière Mariale avec Denise et Carmen - Salle d'activités

15h30 : Représentation de la chorale avec Pascal Leclerc - Salle de restaurant

Nadia et Emilie

3ème étage : 11h00 : Prière Mariale - RDC

Emilie

15h30 : Représentation de la chorale avec Pascal Leclerc - 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 CRISTOLIENNE

Samedi 6 Décembre

11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 : Ping Pong - Salon du Patio

17h00 : Le Quiz - Restaurant

Dimanche 7 Décembre

11h00 : Écoute Musicale - PASA

15h00 : Video Club « Le Grinch » - PASA

15h00 : Atelier Manuel de Noël - Salon du Patio

17h00 : Grand Bingo - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

14h30 : Écoute Musicale - Rotonde

17h15 : Quiz Sonore - Rotonde

Lundi 8 Décembre

11h00 : Gym Douce - Salon du Patio

15h00 : Atelier Créatif - Salon du Patio

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Autour de la Lecture

14h30 : Rythmes et Percussions

Mardi 9 Décembre

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

10h30 : Atelier Peinture - Salon Patio

15h00 : Chorale - Salon Patio

17h00 : Bingo - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture

Activités du 1er étage

14h30 : Atelier Peinture - Salle Artistique

Mercredi 10 Décembre

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

PLANNING CRISTOLIENNE

14h30 : Activité Bien-être

Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

De 15h00 à 18h45 : Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

Jeudi 11 Décembre

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 : Sophrologie - Salon du Patio

17h00 : Loto - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Méditer en pleine Conscience

14h30 : Atelier Tricot

Activités du 1er étage

15h15 : Cours de Zumba - Rotonde

Vendredi 12 Décembre

Expo Vente de Noël de 10h à 12h et de 14h à 16h - Devant la Boutique

11h00 : MESSE Père Irene - PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec Jérémie - 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 6 Décembre

- 11h00 : Les reines du couteau - Place vendôme Ida
15h00 : Les proverbes - Place vendôme Ida
14h30 : Sortie Marché de L'Hay les Roses - Marché de L'Hay les Roses Isabelle

Dimanche 7 Décembre

- 11h00 : Émission religieuse - Place vendôme Ida
15h00 : Loto - Place vendôme Ida

Lundi 8 Décembre

- 11h00 : Pause café - Avenue des délices Ida
15h00 : Chorale - Restaurant aux milles saveurs Thierry
16h00 : Heures savoureuses - Restaurant aux milles saveurs Ida

Mardi 9 Décembre

- 11h00 : Gym douce - Place vendôme Isabelle
15h00 : Atelier manuel - Place vendôme Gertrude

Mercredi 10 Décembre

- 11h00 : Atelier écriture - Place vendôme Isabelle
14h45 : Rencontre Intergenerationnel - Place vendôme Magdalena

Jeudi 11 Décembre

- 11h00 : Gym douce - Avenue des délices Isabelle
12h00 : Repas a thème Mexique - Restaurant aux milles saveurs Cuisine
15h00 : Mots Croisés - Place vendôme Ida

Vendredi 12 Décembre

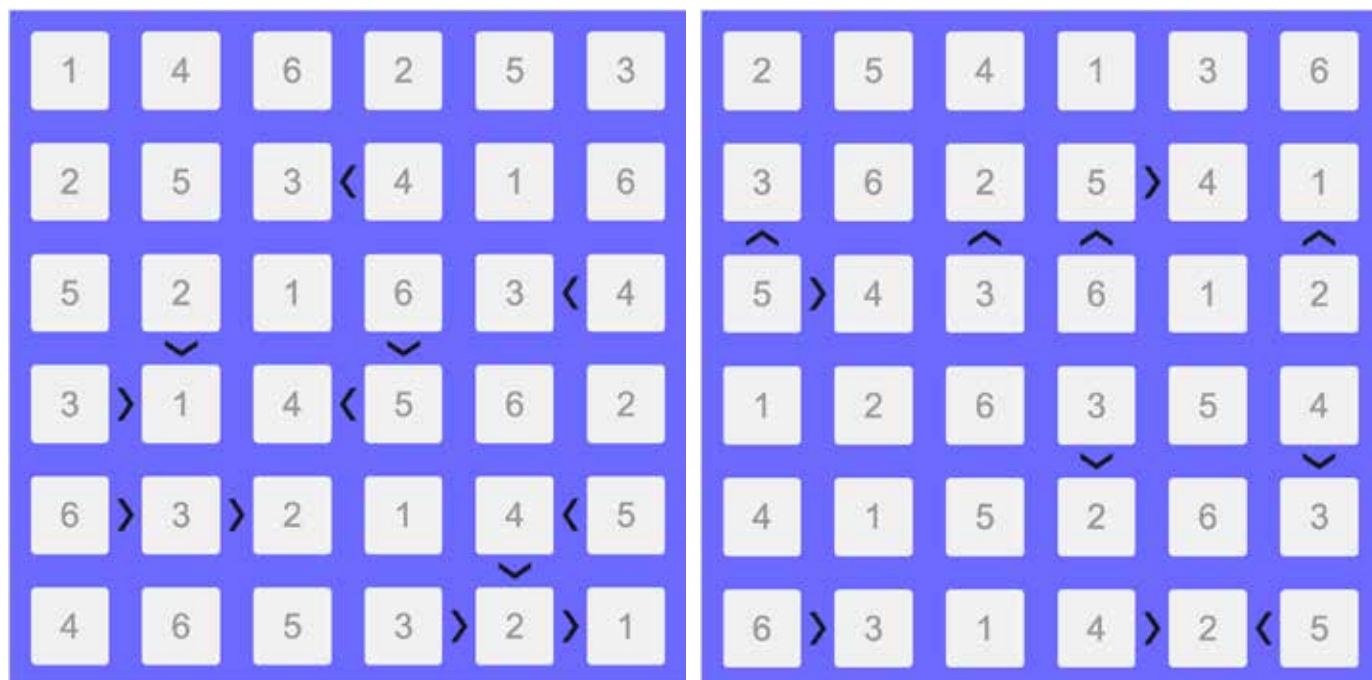
- 11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme Isabelle
15h30 : Boxe - Place vendôme Intervenante

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



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