

ça bouge !

19  
décembre  
2025

ça bouge !  
N°1744

DÉJEUNER AU RESTAURANT L'EUROPÉEN  
A LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE



# EDITO

# SOMMAIRE

Bonjour à toutes et à tous,

Des Résidents des Bords de Marne ont savouré un repas au restaurant L'Européen.

Une rencontre avec le Père Noël a été organisée à la Résidence de la Cité Verte, avec la complicité de Résidents, pour les enfants du relais assistantes maternelles.

La deuxième édition du défilé des miss a été un succès à la Résidence de la Cristolienne. Une belle journée a été organisée à l'Accueil de Jour.

Des élus ont rendu visite aux Résidents de Pierre Tabanou pour les fêtes de fin d'année.

Une rencontre autour des oiseaux a ravi petits et grands à la Résidence de l'Abbaye.

Une soirée guinguette a eu lieu au Domaine de l'Abbaye.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST  
Responsable communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- DÉJEUNER AU RESTAURANT L'EUROPEEN À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- RENCONTRE AVEC LE PÈRE NOËL À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- DEUXIÈME ÉDITION DU DÉFILÉ DE MISS À LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE
- RENCONTRE AVEC DES ÉLUS ET DISTRIBUTION DE CADEAUX À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- RENCONTRE AUTOUR DES OISEAUX À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- SOIRÉE GUINGUETTE AU DOMAINE DE L'ABBAYE
- UNE BELLE JOURNÉE À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

## ACTUALITÉS

- « UN MÉCANISME DE SURVIE » : LES OURS POLAIRES RÉÉCRIVENT LEUR ADN FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE
- JEUX : MOTS MÊLÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

# BORDS DE MARNE

## DÉJEUNER AU RESTAURANT L'EUROPÉEN

Pour passer un moment agréable, nous sommes allés manger au restaurant L'Européen à Bonneuil. Nous avons dégusté des spécialités comme le tajine de poulet ou la brochette de bœuf avec des frites. Tout est préparé sur place. Nous nous sommes régalaés et avons passé un bon moment dans une ambiance de détente et de calme. Nous avons profité de ce moment pour créer des liens avec d'autres Résidents. Nous nous sommes rendus à pied au restaurant, ce qui nous a permis de redécouvrir le quartier. Nous avons été bien accueillis et bien servis, et nous en remercions le restaurateur.

Des Résidents du Club et du 3<sup>ème</sup> étage, Sylvie et Evelyne



# CITÉ VERTE

## RENCONTRE AVEC LE PÈRE NOËL

Des enfants du Relais Petite Enfance ont eu la surprise de rencontrer le Père Noël, de visite à la Cité Verte. Avec la complicité des Résidents, ils ont participé à l'incontournable séance de photographie ; petits et grands se sont pris au jeu de la magie de Noël. Ensemble, ils ont ensuite décoré le sapin... des moments simples durant lesquels la transmission des traditions est tendrement assurée !

L'équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE



# **LA CRISTOLIENNE**

---

## **DEUXIÈME ÉDITION DU DÉFILÉ DE MISS**

C'est sur un tapis rouge déroulé pour l'occasion que s'est tenue la 2e édition du Défilé de Miss 1er étage, à l'étage spécifique.

Une ambiance festive, rythmée par une bande-son entraînante, où chaque passage était commenté au micro par Jennifer, qui a mis à l'aise les participantes et fait rire tout le public.

Et cette année encore, tout le monde a défilé ! Résidentes et aides-soignantes se sont prêtées au jeu et se sont apprêtées avec élégance. Tenues soignées, sourires éclatants, applaudissements à chaque passage... la bonne humeur était au rendez-vous.

Voici donc les grandes gagnantes de cette édition 2025 :

- Miss 1er étage 2025 : Mme Vergnaud
- 1re Dauphine : Mme Destandau
- 2e Dauphine : Mme Boisdevésy
- Miss AS 2025 : Fatim

Après l'élection, Résidents, familles et soignants ont partagé un moment sucré, avec des mignardises servies pour le goûter, afin de clôturer ce bel événement dans la douceur et la convivialité.

Un grand bravo à toutes les participantes, et à l'équipe pour ce bel événement... Rendez-vous l'année prochaine !

L'équipe de la vie sociale

# LA CRISTOLIENNE



# PIERRE TABANOU

## RENCONTRE AVEC DES ÉLUS ET DISTRIBUTION DE CADEAUX

La Résidence Pierre Tabanou a eu l'honneur d'accueillir M. Decrouy Maire de L'Haÿ-les-Roses, et Mme Gavril, Maire-adjointe aux seniors et au lien intergénérationnel, venus spécialement à la rencontre des Résidents. Accueillis chaleureusement par l'équipe et les Résidents, les élus ont pris le temps d'échanger avec chacun, dans une ambiance conviviale.

Cette visite s'est inscrite dans un moment de partage, marqué par la distribution de cadeaux offerts aux Résidents, geste apprécié qui a apporté joie et sourires à tous. M. le Maire s'est montré particulièrement attentif aux paroles et aux besoins exprimés, soulignant l'importance du lien avec les aînés et de leur place au cœur de la commune.

Les résidents, touchés par cette attention, ont exprimé leur gratitude pour cette démarche de proximité et de bienveillance. L'après-midi s'est clôturé autour d'un échange chaleureux, renforçant encore davantage le sentiment d'appartenance et de solidarité au sein de la ville.

### L'équipe de la vie sociale



# ABBAYE

## RENCONTRE AUTOUR DES OISEAUX

Le 30 mai dernier, dans l'atrium de la Résidence, a été inaugurée une exposition sur les arbres et les oiseaux. Il s'agit d'un projet initié par des Résidents, qui souhaitaient que les arbres du parc soient identifiés grâce à une signalétique pérenne et à un herbier consultable par tous, dans l'objectif d'étudier la biodiversité sous tous ses aspects. Les Résidents ont également été sensibilisés aux oiseaux très présents dans l'environnement de la Résidence et le long de la Marne. L'hiver dernier, ils ont approvisionné des mangeoires et un nichoir à mésanges a été installé dans un tilleul. Ces actions ont permis à l'établissement de devenir un refuge LPO (Ligue de Protection des Oiseaux).

Le 7 novembre, une classe de grande section de l'école maternelle Marinville est venue visiter l'exposition. Les enfants étudient les oiseaux cette année. En présence de Résidents ayant participé au projet et d'autres personnes intéressées, ils ont posé des questions à Véronique, bénévole ornithologue. Ils ont appris pourquoi les oiseaux chantent, quels sont les oiseaux présents à la Résidence, comment les nourrir en hiver, comment ils volent, et bien d'autres merveilles encore.

Ils sont repartis enchantés par toutes ces découvertes.

Véronique, bénévole



# DOMAINE DE L'ABBAYE

## SOIRÉE GUINGUETTE

Le 20 novembre dernier, nous nous sommes retrouvés au Domaine pour une nouvelle fête placée sous le thème chaleureux de la « Guinguette savoyarde ». Une ambiance conviviale et pleine de bonne humeur a animé cette soirée, qui restera dans les mémoires.

Pour l'occasion, un traiteur est venu cuisiner sur place une délicieuse tartiflette, dont les parfums ont rapidement mis tout le monde en appétit.

Tout au long de la soirée, Sylvain, accordéoniste, a accompagné les convives avec un répertoire varié, mêlant airs dansants et mélodies entraînantes.

Rires, échanges, danse, chants... chacun a pleinement profité de ce beau moment partagé. Une soirée simple et festive, qui a rassemblé les Domaniens autour du plaisir d'être ensemble. Déjà, nous attendons avec impatience la prochaine édition !

Corinne, équipe de la vie sociale



# DOMAINE DE L'ABBAYE



# LA CRISTOLIENNE-ADJ

## UNE BELLE JOURNÉE

Pour bien commencer la journée, il faut un bon petit-déjeuner, que nous avons préparé avec les bénéficiaires : café, chocolat ou thé, mini-viennoiseries et jus de fruits. Chacun a choisi selon ses préférences, dans une ambiance conviviale où ils ont discuté les uns avec les autres. Mme Taieb a participé à l'atelier pâtisserie et préparé un gâteau moelleux au chocolat qui a été dégusté pour le goûter.

Les « drôles de dames » nous ont offert un petit spectacle avec des chorégraphies sur un fond musical.

Toujours de belles journées dans la joie et la bonne humeur.

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



# ABCD- INFO



## 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

### Domiciles & Services

Pas de candidats

### Résidence de la Cité Verte

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

### Résidence des Bords de Marne

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

### 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<sup>ère</sup> enveloppe qui sera cachetée et incluse dans une 2<sup>ème</sup>, 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

# TABANOU - INFO



## 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<sup>ère</sup> enveloppe qui sera cachetée et incluse dans une 2<sup>ème</sup>, 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**

# ABBAYE - INFO

## OUVERTURE D'UN SALON ESTHÉTIQUE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

L'institut de l'Abbaye a ouvert ses portes  
le **MERCREDI 17 DÉCEMBRE 2025**

L'institut est ouvert du :  
**Mardi au Samedi**  
**de 10h00 à 19h00**

Les prestations proposées, à la carte, sont:

- Massages : corps et visage
- Acuponcture infrarouge
- Circuits amincissants
  - Relaxation
  - Manucure simple
- Épilations à la cire et au laser



KARINE

INSTITUT DE BEAUTÉ  
DE L'ABBAYE

# ABBAYE - INFO

**-20%**  
pour les  
Résidents  
Domaniens  
Personnels

## LES SOINS CORPS



### MAGIC RED

INFRA ROUGES / ELECTROSTIMULATION / ENVELOPPEMENT

- LA SÉANCE..... 60 €
- FORFAIT 10 SÉANCES..... 540 €

### LUXOTHÉRAPIE

#### PERTE DE POIDS

- LA SÉANCE..... 60 €
- FORFAIT 10 SÉANCES..... 540 €

#### TABAC / MÉNOPOAUSE OU VISAGE

- LA SÉANCE..... 60 €
- FORFAIT 8 SÉANCES..... 420 €

## BEAUTÉ DU REGARD



- EPILATION SOURCILS..... 18 €
- TEINTURE DES CILS..... 18 €
- TEINTURE DES SOURCILS..... 14 €
- RÉHAUSSEMENT DE CILS..... 59 €
- BROW LIFT..... 40 €

## LES SOINS DU VISAGE



### LES SOINS ESSENTIELS 1H

- SOIN NETTOYANT..... 70 €
- SOIN CALMANT..... 80 €
- SCULP PRO COLLAGENE..... 90 €

### LES SOINS EXPERTS 1H

- SOIN PEELING..... 90 €
- SOIN HYDRA FACE..... 89 €
- SOIN PLURIEL (RF + LPG)..... 130 €
- NANONEEDLING (MESOTHERAPIE) + LED ..... 99 €

# ABBAYE - INFO

## LES SOINS LPG 1H

- LPG VISAGE..... 60 €
- LPG SIGNATURE..... 90 €

-20%  
pour les  
Résidents  
Domaniens  
Personnels

## FORFAITS

- PEELING 3 SÉANCES..... 245 €
- LPG 10 SEANCES..... 540 €
- NANONEEDLING 4 SEANCES..... 360 €

## LES +

- LED..... 30 €
- MAINS MAGIQUES..... 89 €

## LES ÉPILATIONS

### EPILATIONS VISAGE

- SOURCILS..... 18 €
- LÈVRES OU MENTON..... 10 €
- OREILLES OU NEZ ..... 10 €
- VISAGE..... 40 €

### EPILATIONS CORPS

- JAMBES ENTIÈRES..... 39 €
- DEMI-JAMBES..... 28 €
- MAILLOT BRÉSILIEN..... 28 €
- MAILLOT CLASSIQUE..... 18 €
- MAILLOT INTÉGRAL..... 38 €
- AISSELLES..... 18 €
- BRAS..... 28€
- EPAULES HOMME..... 18€
- DOS OU TORSE..... 42€

### FORFAIT EPILATIONS CORPS

- JAMBES ENTIÈRES +AISSELLES OU MAILLOT CLASSIQUE.... 57 €
- JAMBES ENTIÈRES +AISSELLES + MAILLOT CLASSIQUE 67 €
- DEMI-JAMBES + MAILLOT OU AISSELLES..... 39 €
- DEMI-JAMBES + MAILLOT + AISSELLES..... 57 €

# LE RESPECTAGE

Dans le cadre d'un travail universitaire Pascal Champvert a rédigé un texte sur l'âgisme.

En voici le début et vous pourrez découvrir la suite dans les futurs numéros de la revue (Partie 2/9)

Vous pouvez bien sûr lui adresser vos réactions par mail à l'adresse suivante : [abcd94@orange.fr](mailto:abcd94@orange.fr)

## LE RESPECTAGE :

## PENSER L'ÂGE EN L'AUTRE EN SOI POUR SORTIR DE L'ÂGISME

### Chapitre premier – L'âgisme : la problématique

#### I- Une discrimination banale

L'âgisme est systémique au sens où il fait partie de la norme comme l'indique Michel Agier pour le racisme. Il ne s'agit pas simplement d'une série de comportements individuels mais d'un ensemble de règles intérieurisées, de modes de communication et de dispositifs institutionnels qui s'alimentent les uns les autres. Les politiques publiques, les pratiques sanitaires et médico-sociales, le modèle éducatif, les discours médiatiques, les imaginaires collectifs et individuels, concourent à l'ancrage de l'âgisme dans la société.

#### 1) La séparation

La première modalité de toute discrimination est une séparation radicale, à la racine, entre le groupe discriminant et le groupe discriminé. Le discriminé, comme le discriminant, est assigné à être un simple représentant de son groupe, considéré comme homogène ; l'appartenance au groupe est plus forte que l'individualité. La catégorisation homogénéise et déshumanise. Les discriminés sont supposés avoir des besoins inférieurs aux discriminants. La séparation s'accompagne d'une hiérarchisation basée sur des normes, dans le cas de l'âgisme, celle de la jeunesse, assimilée à la beauté, à la force du corps, voire la force de l'esprit et, surtout, au dynamisme et à l'efficacité. Le vieux est considéré comme faible, moins efficace et donc moins rentable dans une société occidentale contemporaine où la norme est

# LE RESPECTAGE

celle de la productivité et de l'efficacité. Le vieux peut être perçu comme un poids, une charge plutôt qu'un sujet de droit ; la séparation, comme dans toutes les discriminations, empêche toute compassion car l'autre est vu comme un inférieur voire comme non humain surtout s'il a des troubles. Il peut même être qualifié de légume...

Cette séparation qui, isole, exclut, est diabolique comme le rappelle Eric Fiat.

Elle est contraire à toute unité psychique, spirituelle et sociale, elle détruit les liens et entraîne souffrance, violence et perte de sens. Sur la base de cette séparation se développent les stéréotypes, croyances simplistes sur les autres et les préjugés, jugements négatifs fondés sur les stéréotypes ; dans toute séparation, il y a jugement. Ainsi, en société âgiste, toute généralité sur les vieux, la vieillesse et le vieillissement doit être tenue comme suspecte, qu'elle soit dévalorisante ou en apparence positive : les vieux sont moins...., faudrait pas vieillir, les vieux sont riches ; et même en positif, la vigilance s'impose : les vieux ont du pouvoir, tu n'as pas vieilli, tu ne fais pas ton âge.... Que fait-on quand on ne fait pas son âge ?

Enfin la peur et la séparation entretiennent des relations systémiques : la peur entraîne la séparation, la séparation entraîne la peur ; elles se renforcent l'une l'autre. Peur et séparation peuvent conduire au mépris, au dégoût mais parfois même à la haine jusqu'à la violence, verbale ou symbolique, quelquefois même financière ou physique, pouvant aller jusqu'à l'indifférence à la mort de l'autre.

Pour certains jeunes la séparation permet d'exister par la supériorité sur l'autre. Je vaux si l'autre vaut moins que moi ; serait-ce le nouveau culte « du vaux d'or » ? Pour le vieux, elle le coupe des autres, mais surtout de lui-même, écartelé qu'il est entre son désir d'être jeune et sa réalité de vieux que lui rappelle son corps.

## 2) La prise d'otage

« La prise d'otage » est un mécanisme beaucoup plus subtil : il consiste à réintégrer dans le groupe discriminant certains discriminés, qu'ils acceptent ou non le système de discrimination. Cette démarche permet

# LE RESPECTAGE

de nier la discrimination puisque certains discriminés, en apparence du moins, sont traités à l'égal des discriminants, souvent pour mieux masquer la violence de la situation. Parallèlement, la discrimination est renforcée contre les discriminés les plus éloignés de l'intégration. Simone Veil, dans les années 70, déclarait que, pour être Ministre quand on est femme, il fallait avoir des comportements d'hommes. Le film « Pédale douce » montre combien un homosexuel allant dîner chez son patron accompagné d'une femme évite la discrimination avec l'apparence d'un mode de vie hétérosexuel.

Le régime d'apartheid d'Afrique du Sud avait institutionnalisé cette méthode : Mgr Desmond Tutu, archevêque de l'Église anglicane, était considéré comme « blanc honoraire », bénéficiant, s'il ne l'avait pas refusé, des prérogatives réservées aux Blancs : quartiers d'habitations, hôtels, bars... Les Métis, les Asiatiques avaient dans ce système un statut moins défavorable que les Noirs.

Didier Eribon cite Lilian Thuram et l'espoir dans sa famille, de « faire passer le noir », c'est-à-dire épouser un blanc ou une blanche pour avoir des enfants métis, qui seront moins discriminés car moins éloignés du standard blanc.

S'agissant de l'âgisme, les « séniors » sont considérés comme des jeunes, parce que plus dynamiques, moins vulnérables que les plus âgés. Ils deviennent alors des figures rassurantes, des exceptions présentables. On parle ainsi couramment de « jeunes vieux » pour les distinguer des « vieux vieux », et de quatrième âge, voire de cinquième âge, pour disqualifier les plus vulnérables des âgés, et les distinguer des très âgés « valides » qui peuvent à leur tour être « jeunes » s'ils disposent d'un capital de sympathie important. Ainsi, Line Renaud ou Edgar Morin, à plus de 90 et 100 ans, sont souvent considérés comme les « plus jeunes d'entre nous ». Lors de la disparition de Stéphane Hessel, à plus de 90 ans, un journaliste avait titré : « La disparition d'un jeune homme ». Restent les vieux qui ne sont pas assimilables à la catégorie des jeunes, et qui sont encore plus discriminés parce qu'ils « ne font aucun effort pour s'intégrer dans la norme » !

# LE RESPECTAGE

## 3) L'intersectionnalité

Issus des travaux des philosophes et théoriciennes féministes à la fin des années 80, le concept montre combien les discriminations se renforcent et créent un système puissant encore plus difficile à dépasser quand elles se cumulent. Les discriminations par le genre et la couleur de peau sont à l'origine de ces travaux. Il en va de même pour la couleur de peau et l'orientation sexuelle ou pour la pauvreté avec nombre de discriminations.

Concernant l'âgisme, l'intersectionnalité avec le genre est évidente : démographiquement, dans l'Occident contemporain, les vieux sont des vieilles, puisque l'espérance de vie conduit les vieilles à être plus nombreuses que les vieux, et la discrimination dont elles sont victimes s'en fait ressentir d'autant plus fortement. Didier Eribon montre, à partir de l'exemple de sa mère, combien la situation des femmes est d'autant plus délétère quand elles sont âgées et, de plus, issues d'un milieu modeste. La vieillesse « pauvre », contrairement à la vieillesse « aisée » ne peut être compensée par le capital économique et culturel. Une étude néerlandaise indique qu'aux Pays-Bas, le taux de suicide des âgés est le plus important chez les hommes, protestants, hétérosexuels : ceux qui n'ont jamais connu de discrimination vivent de façon beaucoup plus violente la stigmatisation par l'âge.

La discrimination est encore plus marquée à l'encontre des personnes handicapées âgées, par intersectionnalité entre âgisme et validisme, qui valorise les personnes valides et discrimine les personnes handicapées. La France ajoute une discrimination supplémentaire car les personnes qui deviennent handicapées après 60 ans n'ont pas accès au statut de personnes handicapées et aux droits en découlant ; elles sont alors officiellement des personnes âgées « dépendantes ». Pour ne pas valider cette hiérarchie, et éviter le terme de « dépendants » tout en décrivant cette différence, on parlera ici de personnes handicapées âgées et de personnes âgées handicapées (ou vulnérables).

Si les droits des personnes handicapées (jeunes et âgées) ont pu se développer au cours du XX<sup>ème</sup> siècle, les personnes âgées handicapées

# LE RESPECTAGE

n'ont pas pu bénéficier de ces avancées en matière de citoyenneté. Pour Marie-Anne Montchamp , « on aborde l'accompagnement des personnes handicapées par la citoyenneté et celui des personnes âgées par la sécurité et la médicalisation ».

Au-delà, la discrimination par le handicap, est plus puissante s'agissant du handicap psychique ou mental, et plus encore à l'encontre des personnes âgées ayant des troubles cognitifs. Bertrand Quentin interroge : « que penser de celui qui ne pense pas ? ». Il montre que nombre de grands philosophes attachés à la définition de l'être humain comme possédant le logos à la différence de l'animal, ont du mal à intégrer dans la communauté humaine les personnes qui ont des troubles mentaux. C'est aussi sur cette base que s'est développé le spécisme.

Longtemps ignorées par une psychiatrie aussi âgiste que la société, les personnes âgées ayant des troubles cognitifs sont qualifiées de démentes (ayant perdu l'esprit) de désorientées (ayant perdu l'orient ou l'orientation donc le sens de la vie) ; plus couramment on dira qu'elles « n'ont plus toute leur tête ». L'appellation de vieilles folles ou de vieux fou pourrait sembler les réintégrer dans le statut de fou, mais la disqualification dont souffre l'adjectif les renvoie à un statut bien inférieur.

Bien sûr depuis la fin du XIXe siècle le célèbre Aloïs a semblé donner quelques lettres de noblesse à cette situation en lui conférant un statut de Maladie ; mais son côté incurable renvoie plus à la notion de handicap irréversible, qu'à celle d'une pathologie pouvant bénéficier des progrès de la science ; d'ailleurs le peu de financement dans cette direction dévoile bien le désintérêt de la société pour la question et renforce ainsi son incapacité à progresser sur le sujet. Souvent jugées comme effrayantes et dangereuses, il est considéré comme normal, et même encouragé par les pouvoirs publics, d'enfermer les personnes âgées souffrant de troubles cognitifs à domicile ou en établissement, voire même de les attacher, au nom de leur protection et de leur sécurité.

Pascal CHAMPVERT

# ACTUALITÉS

## « Un mécanisme de survie » : Les ours polaires réécrivent leur ADN face au réchauffement climatique

Pour la première fois, des chercheurs sont parvenus à mettre en évidence des modifications de l'ADN d'un groupe d'ours polaires qui pourraient aider ces mammifères, menacés d'extinction, à s'adapter au réchauffement climatique, rapporte The Guardian. L'étude, menée sous la direction du Dr Alice Godden de l'université d'East Anglia, en Angleterre, s'est appuyée sur des échantillons de sang prélevés sur des ours polaires de deux régions du Groenland aux climats très différents. Les chercheurs se sont particulièrement intéressés aux « gènes sauteurs », ces fragments mobiles du génome capables d'influencer l'expression d'autres gènes, afin d'observer leur comportement en fonction des variations de température.

### Un ajustement de l'ADN

Leur analyse révèle que certains gènes liés au stress thermique, au vieillissement ou encore au métabolisme s'expriment différemment chez les ours polaires du sud-est du Groenland, où les températures sont plus élevées. « Ce groupe unique d'ours polaires réécrit en quelque sorte certaines parties de son propre génome pour survivre », a expliqué Alice Godden dans un communiqué relayé par ABC News. Parmi les exemples observés, des modifications de l'ADN ont été repérées dans des zones liées au métabolisme des graisses, ce qui pourrait aider les ours à survivre en période de disette. Les individus vivant dans les régions les plus chaudes avaient un régime alimentaire plus riche en végétaux, contrairement aux ours du nord qui consomment principalement des aliments gras à base de phoques. Selon les scientifiques, leur ADN semble s'être ajusté à cette alimentation différente.

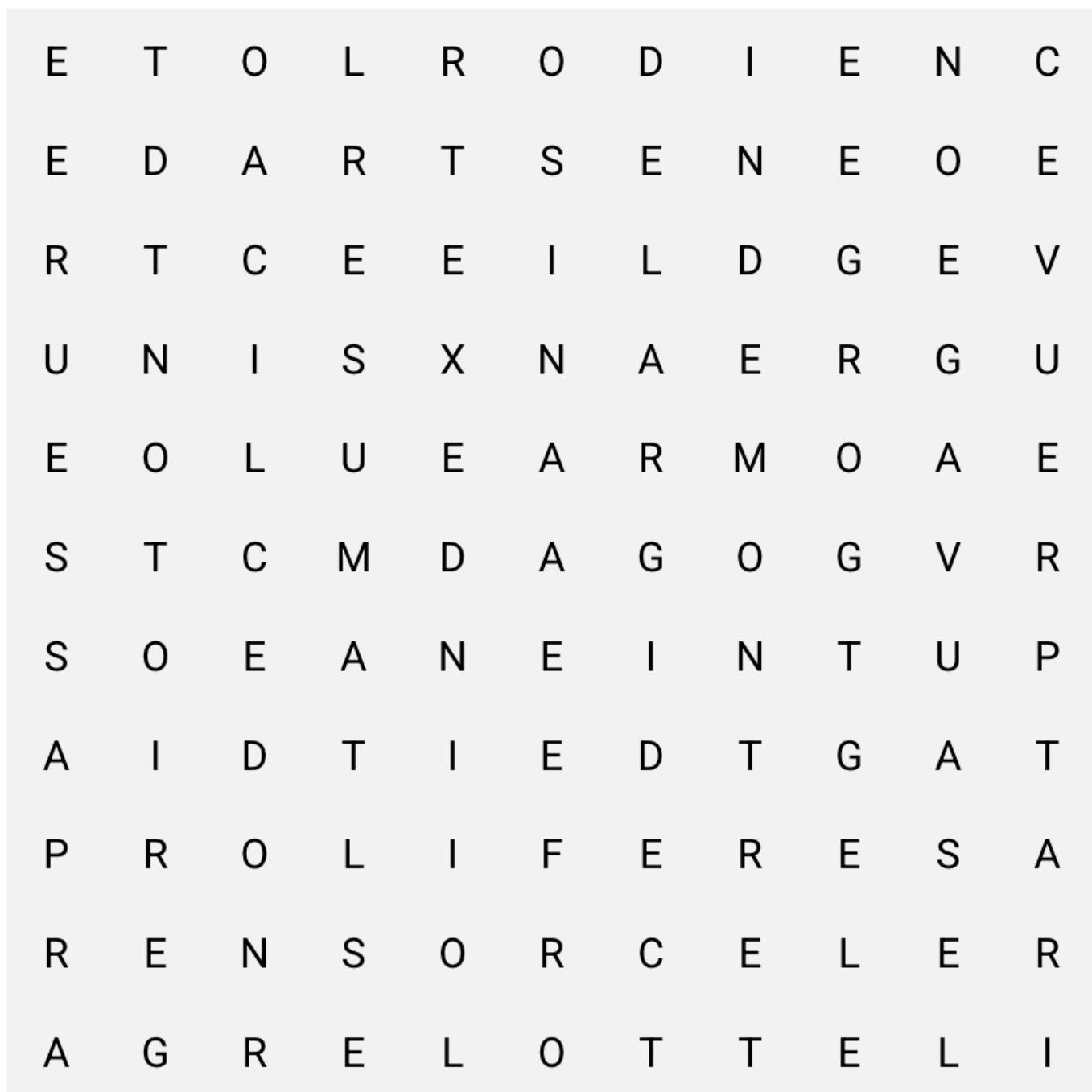
### Une espèce qui reste menacée

Ces découvertes offrent une lueur d'espoir pour l'avenir de l'espèce, alors que les deux tiers de la population mondiale d'ours polaires pourraient disparaître d'ici 2050. Il ne resterait en effet aujourd'hui qu'environ 26.000 individus sur la planète. Compte tenu de leur statut d'espèce menacée, le Dr Godden rappelle toutefois les limites de ce mécanisme : cette « adaptation positive » ne suffira pas, à elle seule, à enrayer leur disparition. « Nous devons tous poursuivre nos efforts pour réduire nos émissions de carbone afin de contribuer, potentiellement, à la survie de cette espèce. », conclut la scientifique.

Source : 20minutes

# JEUX

## MOTS MÊLÉS



AMUSER  
DEDUISTE  
ENSORCELE  
INDEXE  
PROFILERE

ANIS  
DEMONTRE  
ESTRADE  
NOTOIRE  
SAUVAGEON

COGERANT  
DORLOTE  
GORGEE  
PASSEUR  
TARI

DECLIC  
ELARGI  
GRELOTTE  
PREUVE

# PLANNING ABBAYE

## Samedi 20 décembre

10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant  
17h00 : Concert de Noël avec la cheffe de chœur Alexandra TENISHEVA, en partenariat avec le Rotary Club - Théâtre, sur inscription

### 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 21 décembre

10h30 : Réunion de l'association « La Rose de l'Abbaye » - Café Littéraire  
15h00 : Atelier pliage des serviettes et menus des fêtes - Grand Restaurant  
16h30 : Concert « Contrebassimo » orchestre à cordes - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe  
15h00 : Préparation du Goûter du dimanche

### 4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe  
11h30 : Vie quotidienne  
16h00 : Goûter du dimanche  
16h30 : Espace Sensoriel - RDC  
17h00 : Temps de parole

### Unité PHV :

10h00 : Accompagnement Individuel « Prendre soin de son chez soi »  
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## Lundi 22 décembre

15h00 : Vidéo « Quartet » - Théâtre  
17h00 : Bingo, Esp bar

### 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing  
15h00 : Club Vidéo-au Théâtre

# PLANNING ABBAYE

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

15h30 : Départ Cinéma UCG Bercy

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

## **Mardi 23 décembre**

15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale « Le West-Eastern Divan Orchestra joue Brahms - Festival de Salzbourg 2021 » 1ère partie - 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

10h30 : Soins esthétique

14h30 : Point Guichet

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

## **Mercredi 24 décembre**

16h00 : Messe de Noël - Oratoire

19h30 : Dîner-spectacle lyrique Trio et Piano « Bel Canto » - Grand Restaurant

## 3ème Bellay

16h00 : Messe de Noël - Oratoire

19h00 : Dîner-spectacle « Caraïbe, Antilles, les îles » en compagnie des Cocobamboo

# PLANNING ABBAYE

## 4ème Bellay

19h00 : Dîner -spectacle « Caraïbe,Antilles, les Îles » en compagnie des Cocobamboo  
- 3ème Bellay

## Unité PHV :

10h30 : Jeu au tableau

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à la Boutique - Allée commerçante

15h30 : Séance de maquillage

\*\* Soirée de Noël \*\*

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

## **Jeudi 25 décembre**

16h00 : Spectacle « Gatsby le magnifique » en compagnie de la troupe Magma Show - Grand Restaurant

## 3ème Bellay

12h00 : Déjeuner spectacle « Spectacle Acoustique et Intimiste » en compagnie d'Imbirika

## 4ème Bellay

12h00 : Repas de Noël

12h45 : Spectacle « Accoustique et intimiste » en compagnie d'imbirika

## Unité PHV :

14h00 : Temps libre, temps individuel

\*\* Spectacle de Noël\*\*

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

## **Vendredi 26 décembre**

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

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

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

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

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

# PLANNING ABBAYE

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

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 20 Décembre

De 10h30 à 15h45 : Élections 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 3ème 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 3ème étage

10h15 : Entraînement de Boxe

11h00 : Jeux cognitif

15h30 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## Mardi 23 Décembre

11h00 : Écoute musicale - Salle du Parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

16h00 : Dégustation d'une assiette de douceurs de noël - Cafétéria

17h00 : Loto de Noël - Cafétéria

### Animation 3ème 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 3ème étage

15h00 : Activité à la carte

# PLANNING BDM

17h00 : Préparation réveillon

## **Jeudi 25 Décembre**

11h00 : Écoute musicale - Cafétéria

15h00 : Distribution du père Noël

16h30 : Ambiance musical avec duo de musicien - Cafétéria

## Animation 3ème 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

*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 20 Décembre

10h30 : Vie de quartier - Étages	
15h30 : Élections du Conseil de la Vie Sociale	Françoise
17h00 : Jeux de société - Espace Bar	
3ème étage : 11h00 : Atelier sensoriel	Emilie
15h30 : Jeux d'adresse	Emilie

## Dimanche 21 Décembre

10h30 : Vie de quartier - Étages	
15h30 : Chorale Saint Martin - Salle de restaurant	Françoise
17h00 : jeux de société avec Bernard - Espace bar	
3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif	
15h30 : Chorale Saint-Martin - RDC	Emilie

## Lundi 22 Décembre

10h30 : Vie de quartier	
15h30 : Atelier de Sophrologie - Salle d'activités	Laura
17h00 : Résultat des Elections du CVS - Espace bar	Françoise
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne	Resto
15h30 : Atelier sensoriel	As

## Mardi 23 Décembre

10h30 : Boutique et Point-Guichet avec Sylviane et Françoise	
15h30 : Art floral de Noël - Espace bar	Nadia et Laura
17h00 : Jeux de société - Espace bar	
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne	Resto
15h30 : Documentaire musical	As

## Mercredi 24 Décembre « Réveillon de Noël »

15h30 : Jeux de société - Espace bar	
17h30 : Quizz sur Noël - Espace bar	Aurélie et Nadia
19h30 : Dîner-Concert « Variétés » Eric Darvay et le groupe Jazz Up	
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne	
15h30 : Film sur Noël - Salon bleu	
17h15 : Chansons sur Noël - Ascenseurs	Emilie
19h00 : Dîner du réveillon de Noël	
20h00 : Récital de chansons	Véronique Talon

# PLANNING CITÉ VERTE

## Jeudi 25 Décembre « Joyeux Noël »

8h00 à 11h00 : Distribution des cadeaux de Noël - Étages

12h00 : Repas de Noël

16h00 : Spectacle « Cabaret en Duo » - RDC

3ème étage : 13h00 : Distribution des cadeaux de Noël

16h00 : Spectacle « Cabaret en Duo » - RDC

## Vendredi 26 Décembre

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités

17h00 : Jeux de table et belote avec Bernard - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne

17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING CRISTOLIENNE

## Samedi 20 Décembre

### ÉLECTIONS DU CVS

- 11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio  
16h00 : Pain d'Épice & Vin Chaud - Restaurant  
16h30 : Concert des Women's Art Moony - Restaurant

## Dimanche 21 Décembre

- 11h00 : Écoute Musicale - PASA  
16h00 : Thé à la Cannelle & Tartes aux Pommes - Restaurant  
16h30 : Solo de Violoncelle - Restaurant

### Activités du 1er étage

- 11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

## Lundi 22 Décembre

- 11h00 : Gym Douce - Salon du Patio  
15h00 : Atelier Manuel de Noël - Salon du Patio  
17h00 : Grande Roue de Noël - Restaurant

### Activités du PASA

- 10h30 : Autour de la Lecture  
14h30 : Rythmes et Percussions

## Mardi 23 Décembre

- 10h40-12h00 : La Boutique de la Cristolienne (Prochaine ouverture en 2026) - RDC  
10h40 : Dernières Emplettes de l'Année - Boutique  
15h00 : Atelier Manuel du Nouvel An - Salon du Patio  
17h00 : Bingo de Noël - Restaurant

### Activités du PASA

- 10h30 : Musicothérapie  
14h30 : Atelier Peinture

### Activités du 1er étage

- 11h00 : Gym Douce - Salle TV  
14h30 : Atelier Peinture - Salle Artistique  
17h15 : Petit Bac - Ronde

## Mercredi 24 Décembre

- 11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio  
15h00 : Ballet « Casse-Noisette » - PASA  
16h00 : Collation Classique - Étages  
19h00 : Dîner Spectacle : « Soirée Gatsby » - Restaurant

### Activités du PASA

- 10h30 : Danse Adaptée  
14h30 : Activité Bien-être

# PLANNING CRISTOLIENNE

## Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

De 14h00 à 17h00 : Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

## **Jeudi 25 Décembre**

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

16h00 : Agrumes & Cookies - Restaurant

16h30 : CHANTS DE NOËL - Restaurant

## **Vendredi 26 Décembre**

11h00 : Doc « Groënland » - PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale Spécial Karaoké - 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 20 Décembre

11h00 : Atelier cuisine - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Borne melo - Place vendôme	Isabelle

## Dimanche 21 Décembre

11h00 : Émission religieuse - Place vendôme	Isabelle
14h00 : MARCHE DE NOËL - Place vendôme	Intervenants

## Lundi 22 Décembre

11h00 : Pause café - Avenue des délices	Magdalena
15h00 : Chorale - Restaurant aux milles saveurs	Thierry
16h30 : Gloutons de Noël - Restaurant aux milles saveurs	Magdalena

## Mardi 23 Décembre

11h00 : Gym douce - Place vendôme	Magdalena
15h00 : Atelier manuel - Place vendôme	Magdalena

## Mercredi 24 Décembre

11h00 : Préparatif de Noël - Place vendôme	
15h00 : Préparatif de Noël - Place vendôme	
18h20 : Repas de Noël - Place vendôme	

## Jeudi 25 Décembre

11h00 : Distribution des cadeaux par le Père Noël - logement	Père noel
12h00 : Repas et spectacle de Noël - Place vendôme	Intervenants

## Vendredi 26 Décembre

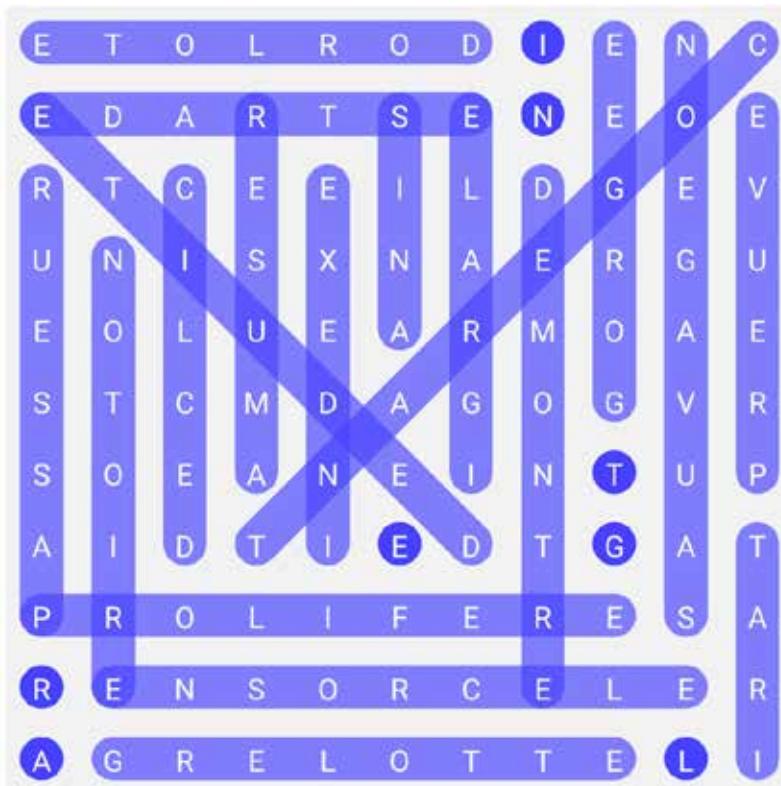
11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme	Isabelle
15h30 : Boxe - Place vendôme	Isabelle

*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