

ça bouge !

30
Janvier
2026

ça bouge !
N°1750

CHORALE DE NOËL
À LA RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE



EDITO

SOMMAIRE

Bonjour à toutes et à tous,

La Chorale de la Résidence de la Cité Verte s'est produite pour Noël.

Des Résidents de la Cristolienne ont dégusté de délicieux fruits de mer.

Le goûter de la nouvelle année a été un succès à l'Accueil de Jour.

Des Résidents de Pierre Tabanou vous partagent un texte sur les chutes de neige.

La Galette des Rois a été dégustée à la Résidence de l'Abbaye.
L'unité PHV a profité des illuminations de la ville lumière le temps d'une soirée.

Les banquets de la nouvelle année organisés par les communes ont ravis des Résidents des Bords de Marne.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

Ça Bouge n°1750
31/01 > 06/02/2026

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- CHORALE DE NOËL À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- DÉJEUNER DANS UN RESTAURANT DE FRUITS DE MER POUR LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- LA NEIGE VUE PAR DES RÉSIDENTS DE PIERRE TABANOU
- LA GALETTE DES ROIS À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- BANQUETS DE LA NOUVELLE ANNÉE À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- PARIS BY NIGHT POUR L'UNITÉ PHV DE L'ABBAYE
- GOÛTER DE LA NOUVELLE ANNÉE À L'ACCUEIL DE JOUR LA CRISTOLIENNE

ACTUALITÉS

- KITESURF : « LE SAUT DE MA VIE », LE BRETON CLÉMENT HUOT S'OUFFRE UN SPECTACULAIRE RECORD DU MONDE PENDANT LA TEMPÊTE GORETTI
- JEUX : MOTS MÊLÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

CITÉ VERTE

CHORALE DE NOËL

La chorale de Pascale Leclerc, de la Cité Verte, a montré tous ses talents lors d'un petit concert pour fêter Noël.

Ce fut un moment de joie et de convivialité pour les Résidents présents. Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, les voix des choristes ont résonné dans la salle, ravivant souvenirs et émotions.

Le répertoire a permis à chacun de se laisser porter par la musique. Certains résidents n'ont pas hésité à fredonner les airs connus.

Un grand merci à Pascale et aux Résidents pour ce beau moment musical.

Nadia, équipe de la vie sociale.



LA CRISTOLIENNE

DÉJEUNER FRUITS DE MER

Nous avons déjeuné au restaurant Le Trouville, à Saint-Mandé, dans une ambiance conviviale et détendue. Au menu : de délicieux fruits de mer, qui ont ravi les amateurs et éveillé les papilles de chacun. Ce repas a été l'occasion de partager de bons souvenirs, d'échanger anecdotes et rires autour d'une table généreuse et gourmande. Fidèles à notre gourmandise, nous avons terminé ce moment par une touche sucrée, qui nous a pleinement rassasiés.

Ce fut une très belle sortie, marquée par la bonne humeur, le plaisir de se retrouver et un excellent repas partagé.

L'équipe de la vie sociale



PIERRE TABANOU

LA NEIGE

La neige transforme le monde en un véritable paysage féerique. Ses flocons tombent en silence, recouvrant tout d'un manteau blanc et doux. Ce spectacle de la nature est non seulement beau à voir, mais aussi source de nombreuses joies : pour les enfants, pouvoir s'adonner à des batailles de boules de neige ou encore construire des bonhommes de neige.

Malgré sa beauté, la neige apporte également son lot de défis et de précautions à prendre. Pour profiter de tout cela, il est essentiel de bien s'habiller et de se protéger du froid mordant.

Elle peut aussi rendre les conditions de circulation particulièrement dangereuses en recouvrant les routes, les rendant parfois invisibles et piégeuses. Il n'est pas rare que le trafic soit interrompu.

Avec les températures glaciales et la neige qui recouvre tout, on peut se sentir un peu isolé. Cela entraîne une vie quotidienne quelque peu chamboulée, où la sécurité devient la priorité. Les déplacements sont compliqués, et beaucoup d'entre nous choisissent de rester à la maison, confortablement installés près du feu de cheminée. Il n'y a rien de plus agréable que de se réchauffer avec une boisson chaude. Ces moments de cocooning deviennent un rituel très apprécié.

C'est aussi une période où il est essentiel de prendre des vitamines pour soutenir notre système immunitaire, souvent mis à rude épreuve. Rien de mieux qu'un grog bien chaud pour chasser le froid. Le déblayage des allées avec une pelle devient une tâche incontournable pour garder l'accès aux maisons dégagé. Les autorités, quant à elles, salent les routes pour prévenir les accidents.

La neige offre une multitude d'activités pour ceux qui aiment bouger en hiver. C'est le moment idéal pour s'adonner à des loisirs en plein air tout en profitant de la beauté des paysages enneigés. Elle crée également des moments parfaits pour la photographie. Elle recouvre tout d'une blancheur éclatante, rendant les paysages d'une beauté saisissante. Il

PIERRE TABANOU

n'est pas rare de voir des amateurs de photographie immortaliser les arbres chargés de neige, les champs blanchis et même les traces laissées par les animaux dans la poudreuse. Ces images capturent l'essence même de l'hiver.

Des Résidents de Pierre Tabanou



ABBAYE

GALETTE DES ROIS

La galette des rois est une délicieuse tradition que l'on partage chaque année au mois de janvier pour célébrer l'Épiphanie.

Des Résidents, Domaniens, familles et personnels ont partagé ce délicieux moment.

Les paparazzi étaient à l'affût pour immortaliser les nouveaux rois et reines de l'Abbaye.

Gaëlle, équipe de la vie sociale



ABBAYE



BORDS DE MARNE

JANVIER, LE MOIS QUI OUVRE L'ANNÉE

Janvier est ce mois un peu particulier où les fêtes sont officiellement terminées... mais où l'on refuse aussi facilement de tourner la page. On continue de se souhaiter la bonne année, parfois jusqu'à la fin du mois, histoire de faire durer les sourires et la bonne humeur.

Une fois encore, les villes de Créteil et de Bonneuil ont eu la belle idée d'inviter des Résidents à leurs banquets et ainsi prolonger ces instants de partage et de convivialité. Un moment chaleureux, rempli de rencontres et de gourmandises.

Comme l'a si bien résumé Mme Caspescha, ravie : « *Nous avons bien profité... j'ai même vu mon fils !* »

« *Un vrai régal, aussi bien pour la bouche que pour les yeux... très beaux spectacles.* »

Et comment ne pas dire un grand merci à Claudia et Kenza ?

Pour une fois, elles ont laissé leur tablier de serveuses de côté pour nous accompagner et s'installer à table avec nous... et se faire servir ! Une expérience appréciée, à renouveler sans hésitation.

L'équipe vie sociale



BORDS DE MARNE



ABBAYE - PHV

PARIS BY NIGHT

Des Résidents de la PHV de l'Abbaye, accompagnés de l'équipe et de Mme Lebrasseur, qui s'est jointe à eux pour l'occasion, ont participé à une sortie « Paris by Night ».

La sortie a débuté par une arrivée au pied de la tour Eiffel, où les Résidents ont admiré les magnifiques illuminations. Ils se sont montrés très admiratifs face à ce monument emblématique, sublimé par les décos de Noël. Les Résidents ont souhaité dîner dans un petit chalet, face à la tour Eiffel, offrant une expérience mémorable.

Après le repas, ils se sont rendus sur les Champs-Élysées, où chacun a profité pleinement des superbes décorations lumineuses qui embellissent l'avenue durant les fêtes. Les Résidents ont été émerveillés par l'ambiance festive et la richesse des illuminations.

Sur le trajet du retour, les Résidents ont également eu la joie d'apercevoir, de loin, la cathédrale Notre-Dame de Paris et l'obélisque, magnifiquement éclairés, ajoutant une dimension culturelle et symbolique à cette soirée. Cette sortie nocturne a été très appréciée par l'ensemble des Résidents. Elle a permis de partager un moment de plaisir, d'émerveillement et de convivialité, offrant de beaux souvenirs à chacun.

L'équipe de l'Unité PHV



ABBAYE - PHV



LA CRISTOLIENNE-ADJ

GOÛTER DE LA NOUVELLE ANNÉE

Comme chaque mois de janvier, et pour bien commencer l'année 2026, nous avons partagé le goûter avec les familles. À cette occasion, Nadège a préparé des galettes maison que nous avons dégustées tous ensemble, et la décoration des tables a été réalisée par Sylvie.

L'après-midi a été animé par Jean-Patrick : il a chanté et nous a faits bien rire avec les sketchs réalisés avec nos « musiciens vedette », puis, entre deux chansons, il nous a faits gagner des cadeaux en répondant à ses questions quiz « spécial galette ».

Un joyeux moment de convivialité partagé entre les familles et nos bénéficiaires de l'accueil de jour La Cristolienne.

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



LACRISTOLIENNE-ADJ



LE RESPECTAGE

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

En voici le début et vous pourrez découvrir la suite dans les futurs numéros de la revue (Partie 7/9)

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

Chapitre II – Le Respectage : le dépassement

I. Penser la place des vieux et des vieilles dans la société

5) Communication, transmission et représentations sociales

Comme le proposent tous les rapports sur le sujet, et notamment les recommandations du Haut Conseil de l'Age, les documents officiels doivent adopter un vocabulaire inclusif, non dévalorisant et non stigmatisant. Il s'agit donc de trouver des mots et des expressions justes, tout en se préservant d'une euphémisation des douleurs et des souffrances ou d'un « pharisaïsme langagier » comme le suggère E Fiat... Au-delà du vocabulaire à utiliser, il convient d'inciter, les instances de régulation (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel, Centre National du Cinéma), à lutter contre l'âgisme, comme ils le font pour les autres discriminations. L'Éducation nationale doit aussi être mobilisée dans ce sens.

Pour autant il faut mesurer les limites d'une communication positive sur un groupe discriminé. D Eribon rappelle que rendre visible les groupes discriminés présente un risque de réaction d'hostilité de la part des discriminants, prenant source dans le sentiment d'être envahi. Le risque est grand en société agiste où l'on parle de déferlement, d'invasion ou de tsunami démographique...

Dans ce sens, la création récente du magazine « Vieux » autour d'un personnage médiatique comme Antoine de Causnes est prometteuse. L'éducation étant aussi affaire privée, parents, grands-parents et arrière-grands-parents peuvent être invités à une vigilance particulière concernant les messages transmis aux enfants au sujet de l'âge et du

LE RESPECTAGE

vieillissement.

Nombre d'adolescents et de jeunes adultes témoignent que voir des grands-parents ou arrière-grands-parents heureux, assumant pleinement leur âge, constitue un modèle de vie et une promesse d'avenir plus joyeux que celui renvoyé par les messages âgistes dominants.

Multiplier les occasions de dialogue intergénérationnel, faire en sorte que toutes les générations puissent se rencontrer régulièrement, permet de rassembler, plutôt que creuser les fossés favorisés par les valeurs de la société.

Les interventions de personnes très âgées dans les structures d'enseignement vont en ce sens.

Le passage à la retraite est un moment fondamental, mais très peu ritualisé dans la société contemporaine. Les expériences existent pourtant, dans certaines grandes entreprises ou dans le mouvement mutualiste, pour organiser de telles sessions, qu'il faudrait généraliser. La Caisse nationale d'assurance vieillesse, la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie et le Haut Conseil de l'Âge pourraient utilement développer des programmes de préparation à la retraite et de vie à la retraite.

Les pouvoirs publics ont ainsi un rôle éminent à jouer pour faciliter l'adaptation à cette nouvelle vie, même si la démarche à entreprendre est aussi individuelle et relève de la responsabilité de chacun.

À côté d'un État qui doit mieux se saisir de ces questions, rappeler que tout citoyen est responsable de sa relation à l'âge et au vieillissement, ainsi que de celle de ses proches, est un élément qui redonne du pouvoir à chacun, dans un aller-retour qui peut être fructueux entre politique globale et démarche citoyenne.

II. Penser la place du vieux ou de la vielle en soi

Il s'agit d'apprendre à vieillir.

LE RESPECTAGE

La retraite peut être considérée comme une mort au sens où elle est un passage, une invitation à la transformation. Si l'on reprend la méthode alchimique, il s'agit dans un premier temps de déconstruire (séparation des illusions et des attaches anciennes) puis de purifier et éléver (renaissance à niveau supérieur) puis enfin d'unir et accomplir (union des contraires, du conscient et de l'inconscient, et peut-être sagesse...).

Cette démarche profonde, cet œuvre majeure, Opus magnum des alchimistes mais aussi des Compagnons du Devoir constitue sans doute l'« arêtè » du vieux, sa vertu, son métier au sens où l'entendaient les Grecs anciens ; ce travail, il le fait pour lui-même mais pour les autres aussi. Il peut aider les jeunes à mieux comprendre leur présent, et leur passé.

Pour James Hillman « nos idées concernant la vieillesse ont besoin d'être remplacées » ; il faut s'y appliquer avec vigueur et détermination. « La principale pathologie de la vieillesse c'est l'idée que nous nous faisons de celle-ci » ; en effet ce sont les idées empruntées aux jeunes qui peuvent rendre notre vieillesse triste. Il en appelle donc, passé 50 ou 60 ans, à une nouvelle thérapie, celle de nos idées. Pour entamer ce travail personnel il va même jusqu'à proposer de tenir les jeunes à distance, le risque étant que les jeunes détournent les vieux de leur principale préoccupation, le travail qu'ils ont à faire sur leur existence et leur devenir ; il poursuit en indiquant qu'il s'agit d'assumer la distinction entre les vieux et les jeunes, pour que les vieux puissent remplir leurs objectifs ; les vieux n'ont pas à se mettre au niveau des jeunes ce qui est de toute façon illusoire pour lui.

1) S'assumer vieux

S'assumer vieux c'est d'abord profiter de tous les apports de l'avancée en âge et notamment la libération par rapport à de nombreuses contraintes sociétales et familiales ; les enfants ont grandi parfois même sont arrivés des petits-enfants qu'il est agréable d'accueillir. La retraite

LE RESPECTAGE

est une libération par rapport aux nombreuses obligations et au stress de la vie professionnelle. Le besoin de se conformer au monde du travail et à de nombreuses normes de la société s'atténue, laissant la place à plus de créativité, de liberté et bien sûr de temps... mais pour en faire quoi ?

Les théoriciens antiracistes (Léopold Sédar Senghor, Aimé Césaire, Frantz Fanon...), invitent le Noir à assumer qui il est, se définir par lui-même et cesser d'être défini par le Blanc. Il peut retourner le stigmate de la discrimination pour en faire un élément de libération. C'est ainsi que Senghor et Césaire ont développé le concept de Négritude, qui s'appuie sur l'idée qu'une identité subie peut être réappropriée et sublimée.

Peut-être pourrait-on, en Occident, proposer la « Vieillitude » comme une avancée en âge assumée, aux yeux des autres et à ses propres yeux ; il pourrait s'agir d'affirmer son identité basée sur une prise de conscience du temps qui passe, de redonner au vieux la fierté de son histoire et de son présent, dans un refus de la séparation et dans une perspective universelle, en enrichissant la société par l'apport des humains de tous âges, afin de développer une démarche de libération par l'introspection et la prise de parole.

Selon Fanon, l'individu doit sortir de la honte qui lui a été imposée par le groupe discriminant. Au-delà, tout le groupe discriminé doit sortir de la honte imposée par le groupe discriminant. B Quentin se demande si ne pas avoir honte implique d'être fier. « Le destin d'une différence c'est de ne plus avoir à lutter pour exister, sauf à penser qu'une société n'est qu'un patchwork de lobbies »

Compte tenu de l'imprégnation totale de l'âgisme dans les sociétés occidentales contemporaines, passer par une période « Vieux Pride » est sans doute indispensable, même si la prudence évoquée peut permettre de ne pas s'y enfermer. Là encore le magazine Vieux et le CNAV sont des manifestations incontestablement utiles.

LE RESPECTAGE

S de Beauvoir rappelle que « ce sont les autres qui me révèlent mon âge en me regardant comme une personne âgée. L'âge n'est pas un vécu sur le mode du pour-soi. » Plus loin, elle cite Paul Léautaud qui dans son journal note rageusement la colère éprouvée à 53 ans car un employé de gare parle de lui comme d'un « vieux petit monsieur ». Il s'agit donc s'affirmer comme vieux, même si le vieux n'est pas que vieux. Comme le dit Groucho Marx : « Dans chaque vieillard, il y a un jeune qui se demande ce qui lui est arrivé », un jeune et probablement même aussi un enfant et un adolescent. Pour Victor Hugo : « Le vieux a tous les âges » : une part de lui a 10 ans quand il joue avec ses petits ou arrière-petits-enfants ; 20 ans quand il est amoureux comme au jour de son premier amour ; 40 ans quand il ressent l'énergie de l'âge mûr ou quand il est séduit par une personne lui rappelant ces années passées. Pour Freud l'inconscient ne vieillit pas et donc n'a pas d'âge. Jung pense que l'individuation est un processus qui continue jusqu'à la mort, en intégrant tous les âges. Il y a bien un jeune en chacun et donc, a fortiori chez le vieux, une part de lui qui, ayant tous les âges, est à la fois jeune et vieux. Pour autant, le drame arrive quand le vieux ne se croit que jeune et se définit donc, à ses propres yeux et aux yeux des autres, de façon totalement erronée. Arrive alors le ridicule de celui ou celle qui tente de singer ce qu'il s'imagine être avec 10, 15 ou 20 ans de moins. Assumer son âge, c'est les assumer tous, au sens hugolien, mais y compris l'actuel donc le plus élevé, comme on l'a vu précédemment pour certains hommes politiques. Le psychanalyste Bernard Brusset évoque dans la pratique analytique la dimension transférentielle et contre-transférentielle qui entraîne « facilement un oubli de la différence de génération, de la différence d'âge, du vieillissement » pour le psychanalyste âgé par rapport à des analysants beaucoup plus jeunes. Sa remarque vaut pour tous les vieux, largement au-delà de la cure psychanalytique !

Stephan Karpman propose avec le triangle dramatique une autre voie d'explication : 3 types de fonctionnement sont décrits : le Bourreau, le

LE RESPECTAGE

Sauveur, la Victime.

Le vieux peut-être facilement tenté de se placer en Victime, la société étant Bourreau et le Sauveur étant la famille, un professionnel ou un militant anti agisme; la difficulté de cette situation c'est que le triangle peut devenir dramatique quand les personnages changent de rôle, mais restent toujours prisonniers de la même logique; pour sortir de cette situation de victimisation dans laquelle peuvent se placer un certain nombre d'âgés, on peut leur proposer sur la base de l'analyse de Karpman quelques éléments : prendre conscience que celui qui se place en victime est souvent manipulateur ; remplacer les plaintes par des demandes précises ; prendre conscience que la solution est en soi ; prendre conscience de ses propres besoins et prendre soin de soi. Si la société ne respecte pas le vieux, il peut lui-même se respecter en faisant ce travail : ne pas s'assigner une position de victime, mais approfondir le sens de sa présence sur terre en montrant qu'il peut être acteur à part entière de son propre destin, au moment même où il renonce à une maîtrise totale de celui-ci.

Le militant anti agiste peut-être invité à faire la différence entre assistance et aide positive et surtout à demander à la personne en quoi elle a besoin concrètement d'être aidée ; la famille ou le professionnel qui se place dans cette situation de sauveur est invité à la même démarche. S'imposer cette réflexion est aussi l'assurance que ni la personne âgée, ni son entourage ne vont devenir Bourreau si la situation n'évolue pas assez vite à leurs yeux.

Cet appel à la responsabilité invite à ne pas s'enfermer dans un rôle de plainte, d'aigreur et d'agressivité. Bien sûr il est triste de voir des vieux aujourd'hui victimes de la négligence des plus jeunes, mais, comme on l'a évoqué précédemment, le discriminé d'aujourd'hui est sans doute un discriminant d'hier quand il n'est pas à l'égard d'autres vieux encore plus infériorisés, toujours un discriminant ! Sartre le dit autrement dans Saint-Genet : « L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons de ce qu'on a fait de nous. ».

Au fond chaque vieux doit faire son coming out.

LE RESPECTAGE

2) Préparer la fin

Assumer l'avancée en âge est une adaptation à plusieurs évolutions. La première est celle de la préparation à la mort ; non une mort imminente, puisqu'à 60 ans on peut raisonnablement espérer encore 20 ou 30 ans de vie, dont une grande partie en bonne santé, mais une préparation à la mort comme elle peut être envisagée tout au long d'une vie. Lucrèce disait : « Si tu veux être heureux, regarde ta mort en face. » Et point n'est besoin, pour cela, d'avoir atteint l'âge de la retraite. Toutes les démarches initiatiques depuis Pythagore et l'Égypte ancienne partent du principe qu'une mort vécue sur un plan symbolique permet de se transformer, se connaître et connaître le monde. Le Livre des morts égyptien, le Livre des initiés, ou encore l'Alchimie comme transformation de soi-même suivent un chemin semblable.

Cette vision est partagée par les traditions orientales : le Bouddhisme enseigne la méditation sur l'impermanence comme moyen de vivre pleinement ; tout est impermanent... sauf l'impermanence.

Jung, cité par Anselm Grün , rappelle que « seul celui qui, une fois dépassée la première moitié de son existence, est disposé à mourir demeure réellement vivant ». C Pelluchon rappelle que se confronter à l'angoisse est indispensable alors que la tendance première de chacun est de la refouler. Et elle ajoute « que l'intériorisation par l'individu de sa propre mort le fait vaciller de fond en comble ».

La question est donc de réussir sa mort quelle qu'en soit la perspective en fonction de ses croyances, se retrouver devant son créateur et atteindre la vie éternelle, vivre une autre vie, se préparer à disparaître en poussière.... Chacun se retrouve donc avec des questions fondamentales.

Marcel Julian le présente ainsi : savoir « au terme d'un long vagabondage s'il y a quelque chose ou quelqu'un ».

Pascal CHAMPVERT



Association La Rose de l'Abbaye



Tiendra ses permanences

Les 7 au 8 février 2026

De 11h00 à 14h30

Au point info

Adhérez

**Pour contribuer à
l'amélioration du bien-être
dans la résidence**

ACTUALITÉS

Kitesurf : « Le saut de ma vie », le Breton Clément Huot s'offre un spectaculaire record du monde pendant la tempête Goretti

Le kitesurfeur professionnel est resté dans les airs pendant près de treize secondes, la semaine dernière pendant le passage de la tempête et est monté à plus de 37 mètres.

Peu de monde attendait la tempête Goretti avec autant d'impatience que lui. Jeudi 8 janvier, Clément Huot a battu un record du monde de kitesurf lorsque le vent a soufflé. Le Breton de 23 ans s'est envolé à 37,3 mètres au-dessus du niveau de la mer. Personne n'avait réussi pareille performance. Le sportif est resté près de treize secondes dans les airs sur le spot de La Palue à Crozon, dans le Finistère.

Huot a confié à Ici avoir préparé sa session de kitesurf pendant une semaine. Il avait coché l'arrivée de la tempête. Le Costarmoricain raffole de ses conditions. Alors que ce record comptait parmi ses objectifs en 2025, il a finalement réalisé ce grand saut début 2026.

« Naviguer dans les tempêtes est vraiment extraordinaire, c'est là que je ressens le plus de sensations et de liberté », a-t-il expliqué à Ici. Le spécialiste du big air - une discipline du kitesurf où la recherche de la hauteur est la clé - était accompagné de son père, chargé de la sécurité.

Huot assure avoir senti que le record était à lui lorsqu'il était au pic de son envol, avant que son impression soit confirmée par les données du capteur accroché à sa planche. « C'est un moment que je n'oublierai jamais, avait-il partagé sur Instagram. C'est le saut de ma vie jusqu'ici. » En 2021, le Breton avait déjà fait parler de lui grâce à son haut depuis la falaise du Cap Fréhel, haute de 70 mètres.

Source :

JEUX

MOTS MÊLÉS



APARTE

EMBOUT

HATE

PATERNEL

REDISCUTE

CAUSEUR

ETIQUETER

INHUMEE

PIEU

ROLLER

CHAI

FINI

ITALIQUE

PROCREE

TRIVIAL

DESOEUVRE

GRUE

LYRIQUE

RADIATION

VERBALE

PLANNING ABBAYE

Samedi 31 janvier

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique, Allée Commerçante
14h30 : Projet mémoire avec les étudiants de Marcelin Berthelot - Restaurant du parc

15h30 : Ciné-Club « La fille du Puisatier » - Théâtre

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 »

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

16h00 : ** Spectacle des clowns – Logement et Rotonde du 3ème castel **

Dimanche 1er février

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

16h00 : Concert de Sylvestre Planchais - 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

Lundi 2 février

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 : Club lecture - Café Littéraire

15h00 : Vidéo documentaire « Crêpes, voyage en terres de Bretagne - Rencontre avec les passionnés de la crêpe » - Théâtre

16h30 : Concours de lancer de crêpes - Espace bar

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

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

17h00 : Jeu Interactif « mots croisés »

4ème Bellay

PLANNING ABBAYE

10h30 : Chant
11h30 : Vie quotidienne
15h30 : Petit BAC
17h00 : Lecture / Temps de parole

Mardi 3 février

10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel
10h30 : Comité du choix des nappages de l'année - Café Littéraire
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 « Samara Joy -Philharmonie de Paris » 2ème partie - Grand Restaurant
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

Mercredi 4 février

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
10h30 : Club promenade sur inscription - Atrium
15h00 : Rencontre intergénérationnel avec le centre de loisirs de Marinville - Origami - Espace bar
15h00 : Club Bridge - Petit restaurant
16h45 : Loto - Espace bar
17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

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

17h00 : Petit loto

4ème Bellay

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

PLANNING ABBAYE

17h00 : Jeux de questions

Jeudi 5 février

14h00 : Sortie au musée Carnavalet - Accueil

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Romane - 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 : Goûter Gourmand

17h00 : Lecture / Temps de parole

Vendredi 6 février

10h15 : Atelier Informatique « téléphone portable » - Salon du Parc

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

15h30 : Assemblée générale de l'association de la Rose de l'Abbaye - Grand Restaurant

17h00 : Revue de presse - Espace Bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Carré Musical

15h45 : Gym douce

17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

4ème Bellay

10h30 : Écoute musicale

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Préparation de gourmandises

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

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 31 Janvier

11h00 : Réveil musculaire - Salle du Parc
14h30 : Diffusion Cinéma « les lumières de la ville » - Salle du Parc
17h00 : Quizz musical - Cafétéria

Dimanche 1er Février

11h00 : Revue de presse - Salle du Parc

15h00 : Atelier couture - Cafétéria

17h00 : Grand loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activités à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Lundi 2 Février

10h30 : Avec le multi accueil - 1er étage

11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du Parc

12h00 : REPAS DE LA CHANDELEUR EN MUSIQUE

15h00 : Assemblée de prière - Salle du Parc

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale accordéon - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 : Entraînement de Boxe

11h00 : Jeux cognitif

15h30 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

Mardi 3 Février

10h30 : Avec le multi accueil - 2ème étage

11h00 : Club lecture - Salle du Parc

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

14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc

15h00 : Atelier écriture - Cafétéria

17h00 : Chorale - Restaurant

17h15 : Bingo - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h30 : Atelier peinture - Salon du 3ème étage

10h45 : Atelier beauté

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Mercredi 4 Février

11h00 : Gestion Soleil au Cœur

PLANNING BDM

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

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Jeudi 5 Février

10h30 : Avec le multi accueil - 3e étage

10h30 : Activités physique adapté Groupe 2 - Salle du Parc

11h00 : Activités physique adapté Groupe 1 - Salle du Parc

11h30 : L'épicerie fine

15h00 : L'Art et la manière de Picasso - Cafétéria

17h00 : Jeux mystère - Cafétéria

Animation 3ème étage

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 6 Février

11h00 : Conférence « Nos amis les CHATS » - Salle du Parc

15h15 : Atelier couture - Cafétéria

17h00 : La grande roue - Cafétéria

20h00 : OUVERTURE DES J.O D'HIVERS - 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 31 Janvier

10h30 : Vie de quartier - Étages	
15h30 : Jeu d'adresse - Salle d'activités	Laura
17h00 : Jeux de société - Espace bar	Stagiaire
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne	
15h30 : Chansons avec Sylvain	Pasa

Dimanche 1er Février

13h30 : Sortie « Thé dansant à l'espace J-M Poirier	
10h30 : Messe Télévision sur France 2	
15h30 : Ciné-club « Le Lac des cygnes » - Salle d'activités	Françoise
3ème étage : 11h00 : Messe/ apéritifs	
15h30 : Ciné-club « Le Lac des cygnes » - RDC	

Lundi 2 Février « Jour de la Chandeleur »

10h00 : Inter-g « crêpes » avec les enfants du RPE	Animatrice
10h30 et 15h30 : Atelier peinture de Gildas - Salle d'activités	
16h30 : Dégustation de crêpes - Espace bar	Animatrices
3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel	Emilie
15h30 : Après-midi « Crêpes Party »	Emilie/pasa

Mardi 3 Février

10h30 : Boutique et Point Guichet	Françoise, Sylviane et animatrice
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités	
15h30 : Gym douce avec Marion - Salle d'activités	
17h00 : Jeu de lettres - Bibliothèque	Stagiaires
3ème étage : 10h30 : Point Guichet/promenade	Emilie
15h30 : Jeux d'adresse	Emilie

Mercredi 4 Février

10h30 : Sortie en ville	Animatrice
14h30 : Sport adapté avec Madelaine - Salle d'activités	
15h30 : Thé chantant avec Véronique Talon - Restaurant	
17h00 : Scrabble et jeux de table - Bibliothèque	Stagiaires
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne	
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - Salle de restaurant	

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 5 Février

10h30 : Atelier Gym-Yoga PHV - Salle d'activités	
15h30 : Atelier poterie avec Corinne - Salle d'activités	Aurélie
17h00 : Jeu de questions - Espace bar	Stagiaires
3ème étage : 11h00 : Atelier sensoriel	Emilie
15h30 : Atelier contes	Pasa

Vendredi 6 Février

11h30 : Messe avec l'Aumônerie - Salle d'activités	Animatrices
15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités	Françoise
17h00 : Comité de rédaction et jeux de société - Espace bar	
3ème étage : 11h00 : Messe - RDC	Emilie
17h00 : Chorale avec pascal Leclerc	Emilie

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 31 Janvier

- 11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio
- 15h00 : Bowling - Salon du Patio
- 17h00 : Le Quiz - Restaurant

Dimanche 1er Février

- 11h00 : Écoute Musicale - Salle PASA
- 14h45 : Video Club « Retour vers le Futur 2 » - Salle PASA
- 17h00 : Grand Bingo - Restaurant

Lundi 2 Février

- 11h00 : Gym Douce - Salon du Patio
- 15h00 : Atelier Créatif - Salon du Patio
- 16h00 : Crêpes de la Chandeleur - Restaurant
- 16h30 : Appel aux Cotisations de l'Association « L'Art de Vivre » - Restaurant
- 18h00 : RDV des Amis - Salon du Patio

Mardi 3 Février

- 10h40-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
- 10h30 : Atelier Peinture - Salon Patio
- 15h00 : Chorale - Salon Patio
- 17h00 : Bingo - Restaurant

Mercredi 4 Février

- 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

Jeudi 5 Février

- 11h00 : Atelier Ecriture - Bibliothèque
- 15h00 : Sophrologie - Salon du Patio
- 17h00 : Loto - Restaurant

Vendredi 6 Février

- 11h00 : MESSE du Père Irene - PASA
- 16h00 : Moment Gourmand - Restaurant
- 16h30 : Ambiance Musicale avec Jérémie - Restaurant

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

Dimanche 1 Février

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

Lundi 2 Février

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

Mardi 3 Février

11h00 : Gym douce - Place vendôme	Ida
15h45 : Conférence sur la Provence - Salle de réunion	Isabelle

Mercredi 4 Février

11h00 : Vœux de la direction et du maire - Place vendôme rdech	
15h00 : Mot croisés - Place vendôme	Isabelle

Jeudi 5 Février

11h00 : Gym douce - Place Vendôme	Isabelle
15h30 : Boxe - Place vendôme	Ida

Vendredi 6 Février

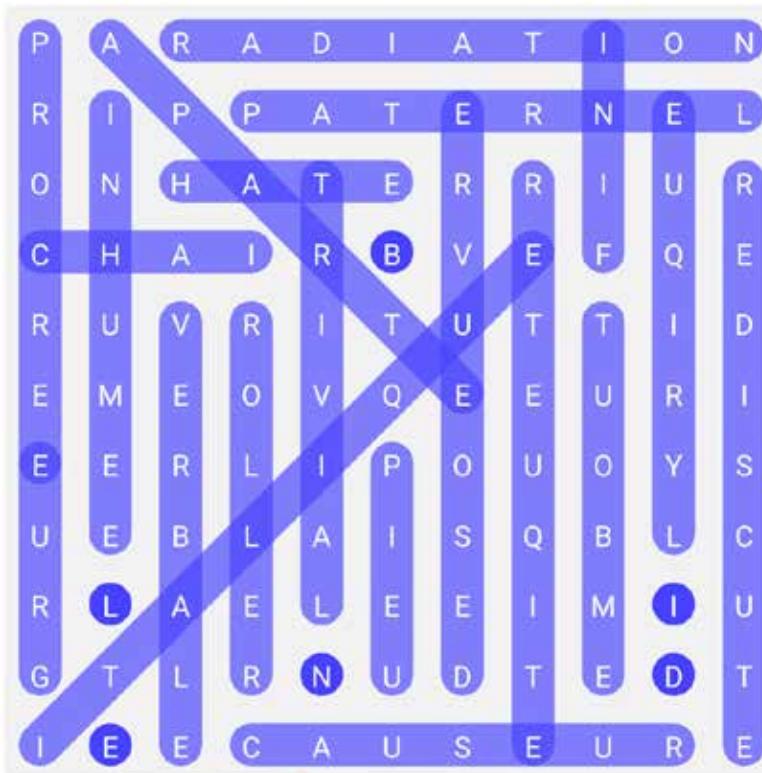
11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Jeux de mots - Place vendôme	Isabelle
17h-18h : Jeux apéro - Place vendôme	Abou et Ida

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

Documentation, mise en page

Édition

Pascal CHAMPVERT

Margaux MESLET-MINOST

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