

ça bouge !

06  
Février  
2026

ça bouge !

N°1751

## VOEUX DES ÉLUS ET CÉLÉBRATIONS DE CENTENAIRES



Bonjour à toutes et à tous,

Élus, membres des conseils d'administration et personnels ont présenté leurs vœux pour la nouvelle année à l'ensemble des Résidents.

Des enfants du conseil municipal de L'Haÿ-les-Roses et des élus ont partagé un beau moment avec des Résidents de Pierre Tabanou.

L'Épiphanie a été célébrée avec gourmandise à la Résidence de la Cristolienne.

Des Résidents de l'Abbaye ont découvert une exposition sur les dinosaures. Des cadeaux ont ravi les Résidents de la PHC. La galette des rois a été dégustée à l'Accueil de Jour.

Des Résidents des Bords de Marne vous partagent une histoire qu'ils ont imaginée.

Un atelier culinaire a été organisé à la Résidence de la Cité Verte.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1751**  
**07/02 > 13/02/2026**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- VOEUX DES ÉLUS ET CÉLÉBRATIONS DE CENTENAIRES DANS LES RÉSIDENCES
- PARTAGE INTERGÉNÉRATIONNEL ET VOEUX POUR LA NOUVELLE ANNÉE À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- UNE GALETTE GOURMANDE À LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE
- EXPOSITION SUR LES DINOSAURES POUR LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- MYSTÈRE À LA FERME DE BONNEUIL, PAR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE
- ATELIER CULINAIRE DE NOËL À LA RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE
- VISITE DU PÈRE NOËL À L'UNITÉ PHV DE L'ABBAYE
- BALADE, BOXE ET ART THÉRAPIE À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- GALETTE DES ROIS À L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

## ACTUALITÉS

- POURQUOI MANGE-T-ON DES CRÊPES À LA CHANDELEUR ?
- JEUX : SUDOKU
- PLANNING ACTIVITÉS

## VOEUX DES ÉLUS ET CÉLÉBRATIONS DE CENTENAIRES

Les membres du Conseil d'Administration et M. Champvert, Directeur, ont présenté leurs vœux dans toutes les Résidences ABCD. L'heure était également à la célébration de centenaires à la Cité Verte et à la Cristolienne.

### **Discours de M. SOUSSY, Président du Conseil d'Administration Abbaye, Bords de Marne, Cristolienne, Domiciles&Services :**

*Au nom du Conseil d'Administration, du Conseil de la Vie Sociale, du Comité Social d'Établissement, des équipes de direction, du personnel, des familles et des bénévoles, je voudrais vous présenter mes vœux sincères et chaleureux pour la nouvelle année.*

*Il se trouve que 2026 verra un changement de direction, puisque M. Champvert doit prendre sa retraite fin avril et il conviendra de nommer un(e) directeur(trice) intérimaire en l'absence de candidat(e) à sa succession. De plus, le Conseil d'Administration sera renouvelé en raison des prochaines élections municipales. Ce ne seront donc à priori pas tout à fait les mêmes personnes qui seront là l'année prochaine. Je voudrais rappeler que, durant notre mandat, les équipes de direction et les instances administratives ont travaillé en parfaite harmonie, ce qui a permis à notre groupe de se développer grâce à l'engagement de tous et de toutes malgré un contexte parfois difficile.*

*Parmi les réalisations les plus emblématiques, je voudrais citer notamment l'ouverture de la Résidence La Cristolienne à Créteil, l'inauguration du Domaine de l'Abbaye et d'une nouvelle salle de restaurant à Saint-Maur, des embellissements à Bonneuil avec notamment la fresque réalisée par des Résidents et des enfants de l'Ecole Notre-Dame, ou encore la mise en place du Centre de Ressources Territorial ABCD+ à Sucy. Le dynamisme du groupe dont l'attractivité ne se dément pas restera donc un marqueur de notre action collective, reconnu par le*

# ABCD

réseau Maison De Retraite Sélection qui nous a distingué à plusieurs reprises.

C'est pourquoi je forme le voeu que nous poursuivions sur ce même chemin en 2026 et, comme le disait Louis Pasteur, disparu il y a 130 ans, je cite : « Savoir s'émerveiller et questionner est le premier pas vers la découverte ».

J'espère donc que cette année vous permettra de faire toutes les découvertes possibles, de n'en manquer aucune afin qu'elles vous apportent tout ce que vous pouvez souhaiter de meilleur.

Bonne année.

## Cérémonie des Vœux à la Résidence de la Cristolienne

Elus, Directeur et personnels ont présenté leurs vœux au restaurant de la Cristolienne.

Mme GARRIGOU-GAUCHERAND, Adjointe au Maire de Crêteil de la Santé, des retraités et des liens intergénérationnels, s'est adressée à Mme Chauvet qui a fêté ses 104 ans en janvier, faisant d'elle la doyenne de la ville de Crêteil. D'ailleurs, Mme Chauvet avait été mise à l'honneur lors du banquet des seniors.

Ils ont ensuite salué et trinqué avec Mme Maurier et M. Daoust, représentants des Résidents au Conseil de la Vie Sociale.



# ABCD



*Photos réalisées par Mme LECANU, Résidente de la Cristolienne*

# ABCD

## Cérémonie des Vœux à la Résidence des Bords de Marne



*De gauche à droite : Mme SEGURET (Département), Mme RIO (Représentante du personnel), Mme WALOCQ (Responsable juridique), M. SOUSSY (Président du CA), M. Champvert (Directeur), Mme GARRIGOU-GAUCHERAND (Créteil), Mme CHEMAMA-ANKRI (Responsable Juridique), Mme MAROLLEAU (Joinville), Mme DURAND (Joinville), M. MEBEIDA (Bonneuil), Mme MONIE (Bonneuil)*

## Cérémonie des voeux et célébration de centenaires à la Résidence de l'Abbaye





*Photos réalisées par M. SARADA, Résident de l'Abbaye*

## **Cérémonie des voeux et de célébration de centenaires à la Résidence de la Cité Verte**

Les Résidents de la Cité Verte, en présence de M. Champvert, Directeur, ont reçu les voeux de M. Trayaux, Maire de Sucy-en-Brie, et M. Morel, Président du Conseil d'Administration, en présence de Madame Maillot (Maire adjointe Le Plessis-Trévise) et Monsieur Coquillet Maire adjoint Noiseau)

À cette occasion, les personnels ont été félicités pour la qualité de leur accompagnement et pour la qualité de vie au sein de la Résidence. Ont ensuite été célébrés les centenaires du mois de janvier. Il faut croire que l'année 1926 a été un bon millésime, puisque ce sont trois Résidents qui ont soufflé leur centième bougie : M. Prévot, Sucycien, qui était ingénieur chimiste chez Kodak ; Mme Bezol, de Boissy-Saint-Léger, qui a travaillé dans le secteur du textile et Mme Davidian, d'Alfortville, qui, après une carrière dans le commerce, a dirigé un premier foyer-logement.

Tous trois ont eu le bonheur d'être entourés de leurs familles, enfants et petits-enfants, pour cette journée mémorable. Les Résidents, les personnels et les élus leur ont témoigné leur admiration et souhaité de longues années de santé et de bonheur pour l'avenir.

Une année 2026 qui commence dans la joie, ce qui est manifestement signe de bon augure !

Françoise, responsable de la vie sociale

# ABCD



# LA CRISTOLIENNE

## UNE GALETTE GOURMANDE

Comme chaque année à l'étage spécifique, nous avons fêté l'Épiphanie avec la confection d'une galette des rois maison pour le goûter des Résidents.

Quelques Résidentes ont relevé le défi cette année encore, en nous préparant une belle galette, gourmande et généreuse.

Et c'est avec impatience que les Résidents, installés à la rotonde, ont attendu la dégustation, l'appétit ouvert par la délicieuse odeur d'amande et de beurre qui s'échappait du four.

Le verdict est unanime : elle est excellente !

Félicitations à Mme G., qui a trouvé la fève et a été couronnée Reine de l'étage pour cette Épiphanie 2026 !

L'équipe de la vie sociale.



# LA CRISTOLIENNE



# PIERRE TABANOU

## PARTAGE INTERGÉNÉRATIONNEL ET VOEUX POUR LA NOUVELLE ANNÉE

À l'occasion de la nouvelle année, des enfants du Conseil Municipal des Enfants, accompagnés de Mme Chaffin, Adjointe au Maire déléguée à la petite-enfance, se sont rendus auprès des Résidents afin de leur remettre des cartes de vœux. Cette initiative a permis de créer un temps d'échange privilégié entre les générations, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

La rencontre s'est poursuivie par une activité ludique de mots croisés, réunissant enfants et Résidents. De nombreux mots étaient proposés, favorisant la participation de chacun et les échanges tout au long de l'activité.

Les Résidents ont également pu accueillir M. Decrouy, Maire de l'Hay-les-Roses, venu les saluer. Il a accompagné les enfants lors de la distribution des cartes de vœux et a pris part au jeu des mots croisés, renforçant ainsi la proximité et la convivialité de ce moment.

Les Résidents ont exprimé leur satisfaction et ont particulièrement apprécié ces échanges avec M. le Maire, soulignant l'importance de ces temps de rencontre et de partage intergénérationnel.

Magdalena, équipe de la vie sociale



# PIERRE TABANOU



# ABBAYE

## EXPOSITION SUR LES DINOSAURES

Après le succès de ses expositions consacrées à Van Gogh, Klimt ou encore Dalí, l'Atelier des Lumières frappe fort avec « Dinosaires, l'expérience immersive – Planète Préhistorique ». Conçue en collaboration avec le studio Lightroom, cette création numérique transforme les 3 300 m<sup>2</sup> de l'ancienne fonderie en un véritable écosystème préhistorique.

L'acteur Gérard Lanvin prête sa voix charismatique à cette odyssée temporelle. Sa narration guide les visiteurs à travers les différents habitats préhistoriques : jungles luxuriantes, déserts brûlants, canyons escarpés et océans mystérieux. Les images, scientifiquement rigoureuses, montrent les dinosaures dans leur quotidien : naissance des bébés, techniques de chasse, comportements sociaux et adaptations à des environnements extrêmes.

Les Résidents ont été ravis de découvrir ou de redécouvrir ce lieu novateur, autour d'un sujet qui charme petits et grands.

Flora, équipe de la vie sociale



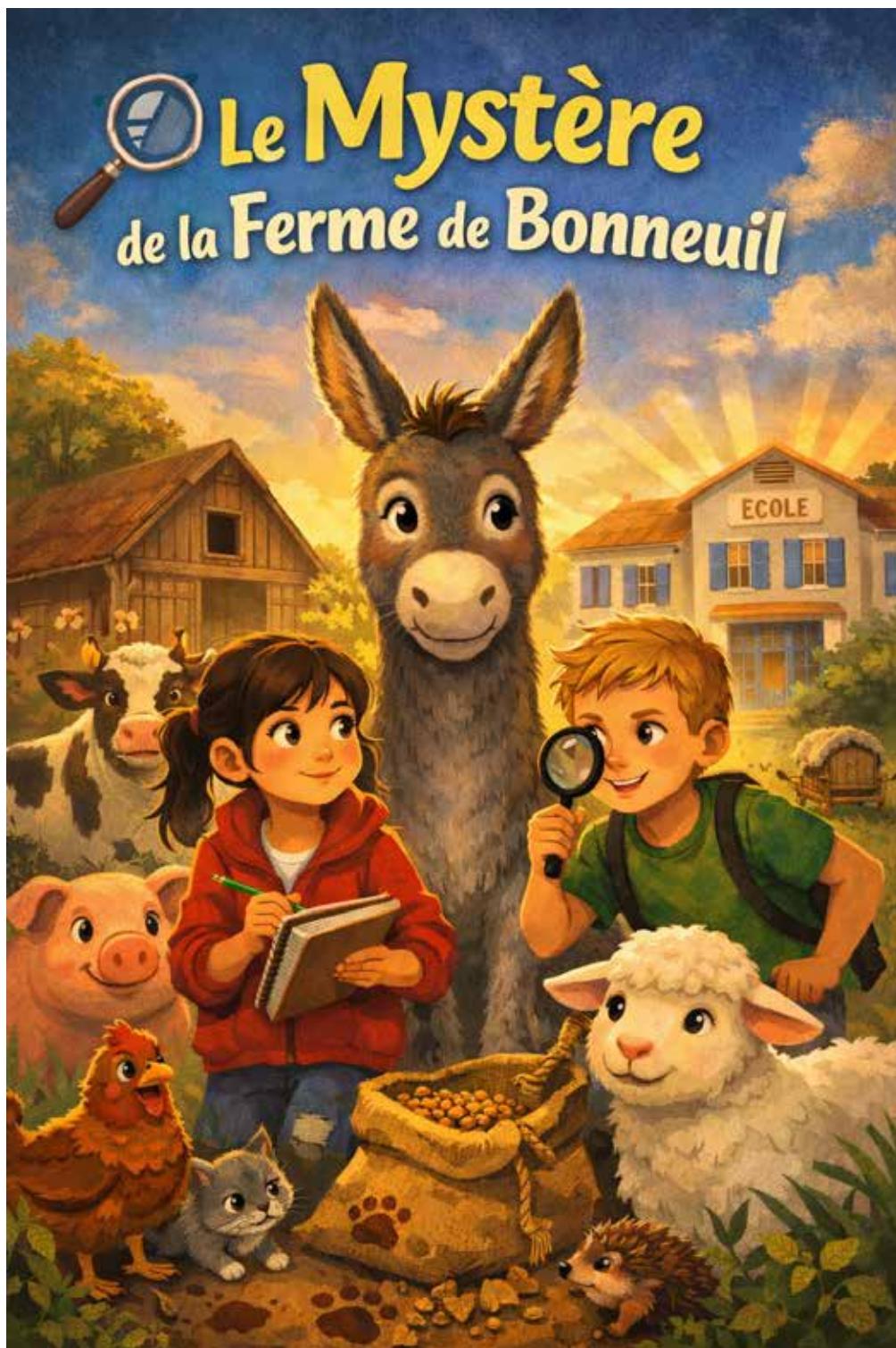
# ABBAYE



# BORDS DE MARNE

## LE MYSTÈRE DE LA FERME SOLIDAIRE DE BONNEUIL

Histoire pensée et imaginée par Mme Thuan, Mme Viellet, M. Bigot, Mme Daclon, Mme Brand, Mme Pattein et Mme Rouvery,  
Résidents



# BORDS DE MARNE

## Chapitre 1 – L'école aux fenêtres bleues

À Bonneuil, tout près de la Marne, il y avait une école un peu spéciale. Ses fenêtres étaient peintes en bleu clair, et dans la cour poussait un vieux marronnier que tout le monde appelait M. Georges, parce qu'il était là depuis "toujours".

C'est dans cette école que se retrouvaient chaque matin Lina et Mathis, tous les deux âgés de 9 ans.

Lina avait des cheveux bruns souvent attachés en queue-de-cheval et un carnet qu'elle transportait partout. Elle adorait observer, noter, comprendre.

Mathis, lui, avait toujours les genoux écorchés, des baskets pleines de terre et une imagination débordante. Il parlait souvent aux animaux, même quand il n'y en avait pas.

*- Tu crois que les poules comprennent quand on leur parle ?* demanda Mathis en entrant dans la classe.

*- Pas les mots,* répondit Lina sérieusement, *mais les intentions, oui.*

La maîtresse, Mme Caron, tapa doucement dans ses mains.

*- Les enfants, aujourd'hui est un grand jour. Nous allons lancer la collecte solidaire pour la ferme pédagogique de Saint-Maur !*

Un murmure joyeux parcourut la classe.

*- Cette ferme accueille des animaux abandonnés,* expliqua Mme Caron. *Ils ont besoin de nourriture, de couvertures... et surtout de soins.*

*- On va voir les animaux ?!* s'écria Mathis.

*- Oui, vendredi. Mais d'ici là, nous allons nous organiser.*

Sans le savoir, cette collecte allait déclencher la plus incroyable enquête que l'école ait jamais connue.

## Chapitre 2 – La ferme aux drôles d'habitants

La ferme pédagogique se trouvait derrière le parc.

Quand la classe arriva, une odeur de foin, de terre et de pommes emplit l'air.

# BORDS DE MARNE

Il y avait :

- Marguerite, la vache placide qui mâchait lentement
  - Coquette, la chèvre curieuse
  - Roussette, la poule rousse
  - Plume, un mouton timide
  - Oscar, un cochon rose très intelligent
  - et Barnabé, un âne aux grandes oreilles... et aux yeux très malicieux
- *Regarde l'âne*, murmura Lina. *On dirait qu'il réfléchit.*

Barnabé pencha la tête. On aurait juré qu'il souriait.

Le fermier, M. Julien, expliqua :

- *Barnabé est très débrouillard. Il ouvre les barrières, fouille partout...*
- *Il vole ?* demanda Mathis.
- *Oh non, pas vraiment... enfin... parfois il "emprunte".*

Les enfants rirent.

La collecte devait servir à acheter de la nourriture spéciale pour l'hiver.

- *On va aider tout le monde*, dit Lina avec détermination.

## Chapitre 3 – Une collecte qui commence bien

De retour à l'école, une grande boîte décorée fut installée dans le hall. Les enfants apportaient : des sacs de grains, des pommes, des couvertures, même une cloche pour Marguerite

Chaque jour, Lina notait tout dans son carnet.

Mathis, lui, se chargeait de vérifier que personne ne trichait.

- *C'est une mission très importante*, disait-il en bombant le torse.

Mais le jeudi matin... quelque chose clochait.

## Chapitre 4 – La disparition

- *La boîte est plus légère*, annonça Lina en la soulevant.

- *Impossible !* s'écria Mathis. *Je montais la garde hier !*

Mme Caron fronça les sourcils.

Il manquait un sac entier de nourriture pour animaux.

# BORDS DE MARNE

- *Personne n'est puni*, dit-elle calmement. Mais il faut comprendre ce qui s'est passé.

Dans la cour, les rumeurs commencent.

- *C'est sûrement quelqu'un de la classe...*

- *Ou un adulte !*

- *Ou un animal !*

Mathis s'arrêta net.

- *Un animal...*

Lina leva les yeux.

- *Tu penses à Barnabé ?*

Ils se regardèrent. L'enquête venait de commencer.

## Chapitre 5 – Les détectives de Saint-Maur

Après l'école, Lina et Mathis se retrouvèrent sous M. Georges.

- *Si quelqu'un a volé, ce n'est pas pour être méchant*, dit Lina. *Peut-être par besoin.*

Ils dressèrent une liste de suspects :

- Un élève
- Un adulte
- Un animal de la ferme

- *Un animal ne comprendrait pas la solidarité*, dit Mathis.

- *Ou peut-être qu'il la comprend trop*, répondit Lina.

Ils décidèrent d'aller observer la ferme le lendemain, plus tôt que prévu.

## Chapitre 6 – Des traces dans la boue

Le vendredi matin, la ferme était silencieuse. Mais près de la grange, Lina aperçut des empreintes.

- *Des sabots*, murmura-t-elle.

Ils suivirent les traces jusqu'à un vieux cabanon. À l'intérieur...

Le sac de nourriture était là. Ou plutôt presque vide.

- *Quelqu'un l'a mangé...*

# BORDS DE MARNE

Un bruit derrière eux.

*Hiiii-haaaa.*

Barnabé l'âne apparut, la bouche pleine de foin.

- *Barnabé...* souffla Mathis.

Mais l'âne n'avait pas l'air coupable. Plutôt... inquiet.

## Chapitre 7 – Le secret de Barnabé

M. Julien arriva en courant.

- *Ah... je crois que je comprends.*

Il s'assit sur une botte de paille.

- *Barnabé ne volait pas pour lui. Il nourrissait les animaux sauvages derrière la ferme. Des hérissons, des chats errants... même un vieux chien.*

- *Il partageait ?* demanda Lina.

- *Oui. Il a toujours été comme ça.*

Mathis resta silencieux.

- *Mais il a quand même pris ce qui était pour la collecte...*

Barnabé baissa les oreilles.

## Chapitre 8 – Un dilemme difficile

De retour à l'école, Lina et Mathis racontèrent tout à Mme Caron.

- *Alors... Barnabé a volé, mais par solidarité,* résuma la maîtresse.

La classe fut partagée.

- *Un vol, c'est un vol !*

- *Mais il aidait !*

Lina leva la main.

- *La solidarité, ce n'est pas prendre sans demander. C'est partager ensemble.*

Mathis ajouta :

- *Mais c'est aussi comprendre pourquoi quelqu'un agit.*

Un silence respectueux suivit.

# BORDS DE MARNE

## Chapitre 9 – Une idée brillante

- *Et si... commença Lina, on élargissait la collecte ?*
- *Pour tous les animaux, dit Mathis.*

La classe s'illumina.

Ils organisèrent :

- une deuxième boîte
- une affiche géante
- une présentation pour les parents

Même Barnabé eut droit à son dessin.

## Chapitre 10 – Le grand jour

Le jour de la nouvelle collecte, la boîte débordait. Il y avait plus qu'avant.

Les enfants allèrent à la ferme en cortège.

Barnabé reçut une énorme carotte.

- *Tu n'as plus besoin de voler, lui murmura Mathis.*

L'âne hennit doucement.

## Chapitre 11 – La morale

Sous le soleil de Bonneuil, Lina écrivit la dernière phrase dans son carnet : *La solidarité, ce n'est pas seulement donner. C'est comprendre, partager et agir ensemble, sans oublier de demander.*

Mathis sourit.

- *Finalement, même les animaux peuvent nous apprendre des choses.*

Et M. Georges, le vieux marronnier, laissa tomber une feuille...

Comme pour applaudir.

# CITÉ VERTE

## ATELIER CULINAIRE POUR NOËL

Des Résidents de la Cité Verte ont participé à un atelier de préparation de truffes au chocolat et de biscuits de Noël. Dans une ambiance chaleureuse et festive, chacun a mis la main à la pâte, partageant souvenirs, sourires et recettes d'antan.

Des truffes au chocolat, fondantes et délicieuses et des sablés de Noël aux épices, au pain d'épice et à la vanille ont été cuisinés

Les douceurs réalisées ont ensuite été dégustées lors du goûter.

Un moment simple et précieux, dont l'objectif était autant social que culinaire, car ces ateliers permettent de stimuler la mémoire, d'encourager la motricité et de favoriser les échanges entre Résidents. Bien plus qu'une activité.

Nadia, équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE



# ABBAYE - PHV

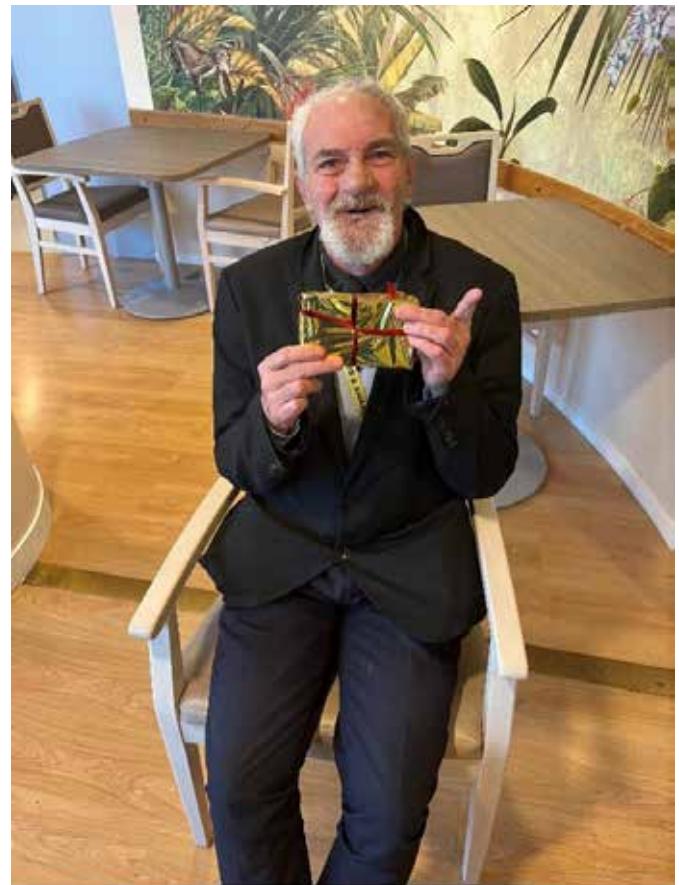
## VISITE DU PÈRE NOËL

Les Résidents de la PHV ont eu la joie de découvrir de jolis cadeaux déposés au pied du sapin. Un moment de convivialité, où chacun a ouvert son cadeau avec enthousiasme. Les sourires illuminait les visages, témoignant du plaisir et de la magie de ce beau moment partagé.

L'équipe de la PHV



# ABBAYE - PHV



# LA CRISTOLIENNE-ADJ

## BALADE, BOXE ET ART THÉRAPIE

Pour profiter des rayons du soleil hivernal, nous avons été faire une balade. Ça fait du bien et ça permet de se promener tout en discutant. Pour se maintenir en forme, les cours de boxe sont toujours très appréciés par les bénéficiaires, c'est sûr ils vont devenir « des champions ». L'art thérapie se fait avec une musique douce, pour que l'imagination soit à son apogée. Vive les animations pour passer de bonnes journées.

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



# ABBAYE - ADJ

## GALETTE DES ROIS

Les bénéficiaire à l'Accueil de Jour ont beaucoup apprécié l'après-midi festif animé par un animateur musical !

Nous avons dégusté la galette dans une ambiance très chaleureuse, conviviale et joyeuse ponctuée d'humour !

Isabelle, équipe de l'Accueil de Jour de l'Abbaye



# 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 8/9)

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

## Chapitre II – Le Respectage : le dépassement

### 3). Retraiter sa vie

Donner un sens à sa vieillesse, comme phénomène extérieur, mais surtout comme évolution profonde et personnelle est à la disposition de chacun. A Grün rappelle que, pour Jung, vieillir, c'est accepter la diminution de ses forces physiques et mentales et tourner ses regards vers l'intérieur ; la survie psychique dépend en grande partie de la capacité à trouver du sens, même face à la finitude.

Pour le psychanalyste Roger Dadoun la vieillesse souvent perçue comme le temps du repos et du calme pourrait bien être « le temps crucial par excellence » qui va permettre la conservation et la « ruminat » des phases antérieures.

Il peut alors s'agir de « retraiter » l'ensemble de sa vie (la retraite consiste à retraiter) pour y trouver une cohérence et des lignes directrices. J Hillman propose que travailler sa vieillesse soit « un métier à temps plein pour lequel il n'y a pas de retraite ». Ainsi, la retraite c'est retraiter sa vie sans retraite.

Quand on les interroge, beaucoup de personnes âgées silencieuses, indiquent qu'elles sont dans leurs souvenirs. Belle expression que «d'être dans ses souvenirs », d'être ses souvenirs, de les vivre et les revivre. Pour A Grün, chercher des lignes directrices sans se lamenter sur les malheurs vécus, donne sens à toute une vie.

Cette « relecture » consiste à accepter l'ensemble de sa vie comme un tout cohérent. A Grün, moine bénédictin, recommande de construire la lecture de sa vie sur des fondations solides, en se tournant vers Dieu. Si la foi peut aider à la synthèse de sa vie et l'acceptation de sa mort, de nombreuses spiritualités peuvent conduire à la même sagesse sans

# LE RESPECTAGE

recours à un dieu. Et dans une perspective matérialiste, il est possible de s'appuyer sur des démarches philosophiques ou psychothérapeutiques sans spiritualité, ou pratiquer certains exercices issus de la spiritualité, comme le yoga ou la méditation, dans cette optique.

Pour Roger Dadoun, la psychanalyse de la personne âgée pourrait avoir comme principal objet d'introduire «des limites et de l'ordre dans la surabondance d'associations qui l'encombrent et l'accaborent» et qui «en même temps, par ailleurs, la nourrissent, la retiennent, l'enrichissent, l'étouffent».

Dans la société occidentale contemporaine, les vieux sont souvent présentés comme figés dans des certitudes et incapables d'adaptation. C'est oublier que, pour la plupart d'entre eux, ils ont vécu des changements majeurs : perte d'amis, veuvage, déménagement, entrée dans un établissement, autant de modifications fondamentales que beaucoup de jeunes ne supporteraient pas.

En s'appuyant sur ces nombreuses modifications et cette nécessité d'adaptation, le vieux peut encore apprendre, apprendre à être, au-delà d'apprendre à savoir, comprendre, faire et avoir, ce à quoi il a souvent consacré sa vie ; se réconcilier avec son passé, accepter ses limites et apprendre à vivre avec une forme de solitude, sans pour autant se replier totalement sur soi-même, peut être fructueux.

Selon le psychanalyste Raymond Canh l'essentiel est la capacité ou non de subjectivation c'est-à-dire la capacité à «s'interroger sur soi-même, se poser des questions, manifester une curiosité à son propre égard et en tirer des conséquences».

## 4) Accepter les limites

L'acceptation des limites est sans doute une démarche importante à réaliser en vieillissant. Et le corps y invite largement. E Fiat rappelle que «si toute fatigue est une petite vieillesse, la vieillesse est la fatigue des fatigues, une fatigue qui récupère mal». C Pelluchon montre bien que l'acceptation des limites va de pair avec le rejet de la toute-puissance de l'enfance qui accompagne tant d'adultes, y compris très vieux. L'acceptation des limites est aussi acceptation de sa vulnérabilité,

# LE RESPECTAGE

comme elle nous y invite .

Avec J Derrida elle rappelle que la mort « est une aporie, c'est-à-dire une limite offrant la possibilité d'un passage ». Et plus loin : « Plus encore que la peur de la mort et le sentiment de n'avoir plus beaucoup de temps devant soi, ce qui explique qu'une personne vive et vieillisse relativement bien tient à la manière dont elle accepte sa vulnérabilité physique, psychique, culturelle et même sa vulnérabilité au mal ou sa faillibilité. »

La reconnaissance des vulnérabilités comme fondement d'une vie digne.

## 5) Lâcher prise

Le lâcher-prise devient alors la forme la plus haute du travail sur soi - à la fois comme métaphore de l'acceptation de la mort au bout du processus, et comme réalisation intense de la vie à chaque moment qui la précède, par une imprégnation de la vie dans le présent, réconcilié avec le passé et serein devant le futur. Selon C Pelluchon « Les peurs, les attentes et les projections cèdent la place à la reconnaissance de la valeur inestimable du présent. »

Catherine Bergeret-Amselek montre que l'on peut s'approprier sa vieillesse « pour qu'elle ne soit plus vécue comme une inquiétante étrangeté, comme un corps étranger interne » ; il s'agit d'un long travail de deuil qui convoque les deuils passés même s'ils n'ont pas été vécus complètement. On retrouve alors toutes les phases du deuil « colère, marchandage, dépression, acceptation ». Le cheminement se fait de petites morts en renaissances successives pour rester dans le mouvement de la vie ; si certains vieux font tout pour paraître 15 ou 20 ans de moins, c'est une façon de négocier avec les sentiments dépressifs suscités par l'idée de leur finitude. C Bergeret-Amselek ajoute avec la psychanalyste J Chasseguet-Smirgel que « la psychanalyse craint la vieillesse comme elle a jusqu'à récemment craint la féminité » car la position féminine d'accueil et d'ouverture est au cœur à la fois de la féminité et du vieillissement. Dans le cas du vieillissement le laisser faire s'impose car on se trouve « vers de l'inévitable et surtout vers de

# LE RESPECTAGE

l'irréversible».

Avec Levinas, E Fiat va dans le même sens en ajoutant que « l'approche de la mort sonne le glas de la maîtrise » et ramène les sujets et les êtres « à une étrange passivité, à une étrange hétéronomie, à une étrange féminité ».

J Hillman est plus concret: il évoque la situation où le vieux monte l'escalier et s'arrête épuisé ; une part de lui murmure « tes poumons ne supportent plus l'effort tu t'affaiblis de jour en jour ». Parallèlement une autre part de lui suggère : « Pourquoi continuer à monter ? n'y a-t-il pas d'autres moyens pour accéder à un autre niveau ?». « Le passage de « tenir bon » à « lâcher prise » est pour lui une question de temps car le temps fait évoluer de la jeunesse à la vieillesse mais ne fait pas évoluer la pensée à la même vitesse ou aussi complètement. » Les deux voies opposées représentent deux façons de voir nos comportements : la première décrit le passé et compare aujourd'hui avec hier ; l'autre examine la situation pour y découvrir ce que J Hillman appelle une « intelligence du corps sur la nécessité de lâcher prise » .

D'A Grün, on pourra retenir que ce lâcher-prise peut consister à se détacher de ses biens, sa santé, ses relations, du pouvoir, de la sexualité et, au fond, de son ego . Il s'agit aussi de cultiver les vertus du grand âge : sérénité, patience, douceur, liberté, gratitude et amour .

Vieillir c'est perdre, au plan physique, perdre aussi des proches qui disparaissent à mesure du temps qui passe. Mais l'enjeu est précisément d'apprendre à perdre ; non pas refuser de perdre pour rester jeune, mais apprendre à perdre pour devenir un vieux complet. Cette véritable aventure est certainement la meilleure façon de gagner, de gagner d'un point de vue psychique, de gagner d'un point de vue émotionnel et pour ceux qui y croient, d'un point de vue spirituel. Dans la courbe du deuil, pour Elisabeth Kübler Ross, la dernière phase est une reconstruction, donc une ouverture vers de nouveaux espaces et de nouvelles opportunités

Explorer de nouvelles façons de faire ce qu'on ne peut plus faire physiquement de la même façon permet d'acquérir de nouvelles compétences et de nouvelles connaissances.

# LE RESPECTAGE

Comme le dit M de Hennezel l'avancée en âge devient un voyage, car « l'après-midi sait ce que le matin ne soupçonnait même pas » selon un proverbe suédois cité par J Hillman

Ici prend toute sa signification la phrase de saint Paul dans la deuxième épître aux Corinthiens : « C'est pourquoi nous ne faiblissons pas. Au contraire même si notre homme extérieur se détruit, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour ».

Lâcher prise ne signifie pas renoncer définitivement comme la société âgiste y pousse les vieux ; ce lâcher prise est psychique, symbolique, intérieur, en un mot ésotérique, et en rien dans l'apparence et l'exotérisme. Prenons un exemple parmi les thèmes cités par A Grün : la sexualité ; elle se vit heureusement à tout âge, et l'invitation est de la revisiter, d'autant plus que la sexualité des personnes âgées a été longtemps réprimée. La reconnaître pleinement c'est comprendre qu'elle ne se vit pas de la même manière à 60, 80 ou 100 ans qu'à 20, 30 ou 40 ans. Avec l'âge, elle peut s'exprimer d'avantage dans la tendresse, le contact peau à peau, et la présence affective. M de Hennezel résume cette idée avec la formule « Nos cœurs empêchent nos corps de rouiller », insistant sur le fait que l'amour et l'attachement entretiennent aussi la vitalité physique.

Explorer toutes les composantes du mot amour, permet de dépasser la seule passion érotique (eros) et même l'amour-amitié (philia), pour inclure aussi l'amour-tendresse désintéressé (storgé), qui nourrit le lien humain à tout âge.

M de Hennezel propose de passer d'une conception réductrice de la sexualité (centrée sur la performance et la jeunesse) à une conception inclusive où la tendresse, le respect, la reconnaissance mutuelle et l'écoute deviennent les piliers. Pour B Quentin « la sexualité dans le grand âge est une manière pour l'individu d'affirmer son ancrage dans le vivant, d'affirmer qu'il peut encore oser la rencontre de l'autre ».

Dans une société qui est passée du tabou du sexe au tabou de la mort et donc au tabou du vieux, les vieux ont droit à Éros contre Thanatos et même, grâce à Thanatos, à une conception plus élevée d'Éros.

Pascal CHAMPVERT



## *L'association « Le Temps de Vivre »*

*Renouvellement de l'adhésion à l'association*

*« Le temps de Vivre » pour l'année 2026.*

*Nous vous rappelons que l'association « Le Temps de Vivre » finance de nombreuses distractions au sein de la résidence :*

*Spectacles, conférences, goûter, peinture/modelage, thé dansant, poterie, art floral, jeux de société, lotos, décorations, matériel animation ainsi que des sorties et des voyages tout au long de l'année.*

*Nous vous invitons à renouveler votre adhésion pour l'année 2026 afin de pouvoir participer aux différentes activités.*

*Le montant de l'adhésion est de 40 € à l'ordre de l'association « Le temps de Vivre ».*

*Nous vous remercions de votre participation.*

*Vous pouvez adhérer et adresser votre règlement auprès du service Animation.*

*Mme Pech Présidente*

# ACTUALITÉS

## **Pourquoi mange-t-on des crêpes à la chandeleur ?**

Chaque année, le 2 février, la France se transforme en royaume de la crêpe. Dans beaucoup de foyers, ce jour n'est pas simplement un moment pour satisfaire une envie sucrée, c'est une véritable tradition qui rassemble familles et amis autour de poêles fumantes et de garnitures gourmandes. Mais cette coutume centenaire n'est pas juste un prétexte pour se régaler : elle suscite une question légitime pour quiconque s'interroge sur ses origines, sa persistance et son importance culturelle : pourquoi précisément mange-t-on des crêpes à la chandeleur ? Est-ce uniquement une activité conviviale, ou se cache-t-il derrière cette habitude une histoire plus profonde liée à nos rituels collectifs ?

## **Quand histoire et symboles éclairent une tradition**

La chandeleur, appelée aussi fête des chandelles ou candlemas, trouve ses racines dans des strates historiques mêlant héritages religieux et pratiques païennes. Célébrée le 2 février, soit quarante jours après Noël selon le calendrier chrétien, cette fête commémore, dans la tradition chrétienne, la présentation de Jésus au temple de Jérusalem. C'est à cette occasion que le pape Gélase Ier, au Ve siècle, aurait introduit la distribution de galettes ou de crêpes aux pèlerins arrivant à Rome, marquant ainsi le lien entre cette fête et un mets devenu aujourd'hui populaire dans toute la France.

Mais l'origine des crêpes à la chandeleur ne se limite pas à une simple coutume religieuse. Avant même l'avènement du christianisme, les peuples de l'Antiquité célébraient des fêtes en février pour marquer le retour progressif de la lumière après l'hiver. Dans ces rites païens, les galettes rondes, à la forme et à la couleur rappelant le disque solaire, symbolisaient ce retour de la lumière et les promesses d'une terre fertile. Ainsi, que l'on suive une interprétation religieuse ou païenne, le geste de cuisiner des crêpes à la chandeleur s'inscrit dans une aspiration humaine ancienne à rythmer le temps et à célébrer le renouvellement.  
(...)

Source : LeParisien / Yougov

# JEUX

## SUDOKU

	5			1				
				5	8	1		
2			4			3	9	
1			7			8		
	3	7		9		6	2	1
4			2	8		3	5	
						4	8	
	9					6	3	
		4		6	7			

2						4		6	5
8					7	1			
1	6	3	5						
		1						8	
6	8	9							7
	7	5	2	8				9	3
7									
9							4		2
			4	2			9	3	6

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 7 février**

10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
11h00 à 14h30 : Adhésion à l'association de la Rose de l'Abbaye - Point-info  
14h30 : Projet mémoire avec les étudiants de Marcelin Berthelot - Restaurant du parc

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

16h30 : Grand jeu « Devinez le mot » - 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 8 février**

11h00 à 14h30 : Adhésion à l'association de la Rose de l'Abbaye - Point-info

14h30 : Les Explorajoueurs - Salle Castel

16h00 : Grand jeu « Dessinez c'est gagné ! » - 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 »

15h00 : Relaxation et bien-être - Salle snoezelen

20h00 : Temps de détente autour d'une tisane

## **Lundi 9 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

# PLANNING ABBAYE

15h00 : Vidéo « Qu'est-ce qu'on a fait au bon Dieu ? » - Théâtre

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

17h00 : Bingo - Espace bar

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Club Vidéo - Théâtre

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

15h00 : Atelier contes - Salle Snoezelen

14h00 : Départ courses table d'hôtes

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

## **Mardi 10 février**

10h30 : Conseil des Résidents - Grand Restaurant

15h00 : Rencontre intergénérationnelle avec l'école maternelle de Marinville - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale « Christmas in Vienna 2025 - Avec Julie Fuchs, Ludovic Tézier... le féerique gala de Noël » - 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 :

10h30 : Table d'hôtes à La rotonde

14h30 : Point Guichet

17h00 : Revue de presse - Petit salon Castel

# PLANNING ABBAYE

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

## **Mercredi 11 février**

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

15h00 : Jeux de table - 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

17h00 : Jeux de questions

### Unité PHV :

10h30 : Jeu au tableau

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

15h00 : Jeu de coordination et de réflexe - Rotonde Castel

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

## **Jeudi 12 février**

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Sébastien Charluer - Grand restaurant

16h00 : Temps de prière - 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

### Unité PHV :

9h45 : Départ Cultura

10h45 : Atelier manuel - Rotonde Castel

# PLANNING ABBAYE

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

## **Vendredi 13 février**

10h15 : Atelier Informatique « ordinateur » - Salon du Parc

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

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

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

15h00 : Groupe belote - Petit Restaurant

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Salle peinture

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

16h00 : Bar des Amis

17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

## Unité PHV :

14h00 : Temps libre, temps individuel

13h30 : Comédie musicale « Holiday on Ice »

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 7 Février**

11h00 : Réveil musculaire - Salle du Parc  
14h30 : Diffusion séance spéciale - Salle du Parc  
17h00 : Jeux de questions ou Quizz musical - Cafétéria

## **Dimanche 8 Février**

11h00 : Revue de presse - Salle du Parc

15h00 : JEUX DE TABLE - Cafétéria

17h00 : Grand loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activités à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Lundi 9 Février**

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 avec Jean Patrick Talmond - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 : Entraînement de Boxe

11h00 : Jeux cognitif

15h30 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

### Activités club

15h00 : Jouer avec les mots - 3e Salle du club

16h30 : Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

## **Mardi 10 Février**

11h00 : Écoute musical - Salle du Parc

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

14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc

15h00 : Atelier écriture avec les ados - Salon VIP

17h00 : Chorale - Restaurant

17h15 : Bingo - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage

10h45 : Atelier beauté

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

### Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

# PLANNING BDM

## **Mercredi 11 Février**

11h00 : Conseil d'administration Soleil au cœur - Bureau fougère

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

14h00 : Balade entre nous

15h00 : CONSEIL DES RÉSIDENTS - Cafétéria

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

### Activités club

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Jeudi 12 Février**

10h30 : Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc

11h00 : Activités physique adapté grp 3 - Salle du Parc

11h30 : L'épicerie fine

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

17h00 : Loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

15h00 : Sortie goûter gourmand

### Activités club

15h00 : Sortie goûter gourmand

## **Vendredi 13 Février**

11h00 : Documentaire « Massif central, une terre de volcans » - Salle du Parc

15h15 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : La grande roue - Cafétéria

### Animation 3ème étage

13h45 : Chansonnage

### Activités club

10h45 : Atelier créatif intergénérationnel

12h00 : Repas du club

14h45 : Chansonnage

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 7 Février

- 10h30 : Vie de quartier - Étages  
15h30 : Conférence « Les JO d'hiver» avec P. Prévot - Salle d'activités Aurélie  
17h00 : Jeux de société - Espace bar  
3ème étage : 11h00 : Rangement des décorations Emilie  
15h30 : Après-midi crêpes Emilie

## Dimanche 8 Février

- 10h30 : Messe TV  
15h30 : Ouverture des Olympiade d'Hiver avec Résidents, familles et personnels - Aurélie et Emilie  
Espace bar  
16h30 : Chocolat chaud et viennoiseries - Espace bar  
3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif Emilie  
15h30 : Ouverture des Olympiade d'Hiver - RDC Emilie

## Lundi 9 Février

- 10h00 : Chiens visiteurs - Bibliothèque  
10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Espace bar  
15h30 : Conseil des Résidents avec Marlène - Restaurant  
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Espace Bar  
17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque Stagiaires  
3ème étage : 10h30 : Chiens visiteurs Emilie  
15h30 : Atelier réminiscence Emilie

## Mardi 10 Février

- 10h30 : Boutique et Point Guichet Sylviane, Françoise, Animatrice  
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités  
15h30 : Gym douce avec Marion - Salle d'activités  
17h00 : Quizz «Les couples célèbres» - Bibliothèque Stagiaires  
3ème étage : 11h00 : Point Guichet/Promenade  
15h30 : Atelier bien-être Laura

## Mercredi 11 Février

- 10h30 : Sortie en ville Animatrice  
14h30 : Sport adapté avec Madeleine - Salle d'activités  
15h30 : « L'Amour en chansons » J. P. Talmond Resto  
17h00 : Jeux de société et scrabble - Bibliothèque Stagiaires  
3ème étage : 11h00 : Lecture Emilie  
15h30 : « L'Amour en chansons » J. P. Talmond - RDC

# PLANNING CITÉ VERTE

## Jeudi 12 Février

10h30 : Atelier Gym-Yoga - Salle d'activités	PHV
15h30 : Atelier Poterie avec Corinne - Salle d'activités	Vénicia
17h00 : Préparation culinaire - 1er étage	Aurélie et Zakary
3ème étage : 11h00 : Préparation culinaire	Emilie et Zakary
15h30 : Contes	Pasa

## Vendredi 13 Février

11H00 : Prière Mariale avec Denise - Salle d'activités	
15h30 : Quizz et Karaoké « Aznavour » - Salle d'activités	Zakary
16h30 : Dégustation d'entremets - Espace bar	
3ème étage : 11h00 : Atelier sensoriel	Emilie
17h00 : Écoute musicale	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 7 Février

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

## Dimanche 8 Février

- 11h00 : Écoute Musicale - PASA
- 14h30 : Video Club « Les Figures de l'Ombre » - PASA
- 17h00 : Grand Bingo - Restaurant

### Activités du 1er étage

- 11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

## Lundi 9 Février

- 11h00 : Gym Douce - Salon du Patio
- 15h00 : Atelier Créatif - Salon du Patio
- 17h00 : La Grande Roue - Restaurant

### Activités du PASA

- 10h45 : Médiation Animale
- 14h30 : Rythmes et Percussions

### Activité du 1er étage

- 11h00 : Un Jour, une Lettre - Salle TV
- De 16h30 à 18h30 : Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

## Mardi 10 Février

- 10h40-12h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
- 10h40 : Shopping à la Boutique
- 14h30 : Commission Menus - Restaurant
- 15h00 : Chorale - Salon Patio
- 17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités du PASA

- 10h30 : Musicothérapie
- 14h30 : Atelier Peinture

### Activités du 1er étage

- 17h15 : Petit Bac - Rotonde

## Mercredi 11 Février

- 11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio
- 15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque
- 14h30 : Activité Physique - Salon du Patio
- 15h30 : Para-Chutes G1 - Salon du Patio
- 16h00 : Para-Chutes G2 - Salon du Patio
- 16h30 : Conseil Résidents - Restaurant

# PLANNING CRISTOLIENNE

## Activités du PASA

- 10h30 : Danse Adaptée
- 14h30 : Activité Bien-être
- 10h45 : Médiation Animale
- 14h30 : Rythmes et Percussions

## Activités du 1er étage

- 10h30 : Boxe - Salle TV
- 14h30 : Documentaire - Salle TV
- 17h15 : Photo Mémoire - Rotonde

## **Jeudi 12 Février**

- 11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque
- 15h00 : Yoga - Salon du Patio
- 17h00 : Loto - Restaurant

## Activités du PASA

- 10h30 : Méditer en pleine Conscience
- 14h30 : Atelier Tricot

## Activités du 1er étage

- 11h00 : Nouvelles du Jour - Salle TV
- 15h15 : Cours de Zumba - Rotonde
- 17h15 : Jeu de Questions - Rotonde

## **Vendredi 13 Février**

- 11h00 : Doc « Saint Valentin » - PASA
- 16h00 : Moment Gourmand - Restaurant
- 16h30 : Ambiance Musicale avec Sébastien - 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 7 Février**

11h00 : Quiz - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Borne melo - Place vendôme	Isabelle

## **Dimanche 8 Février**

11h00 : Emission religieuse - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Loto - Place vendôme	Isabelle

## **Lundi 9 Février**

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

## **Mardi 10 Février**

11h00 : Gym douce - Place vendôme	Ida
15h00 : Comité des animations - Place vendôme	Ida

## **Mercredi 11 Février**

11h00 : Atelier écriture - Place vendôme	Isabelle
14h30 : Visite des enfants raconte ton histoire - Place vendôme	Ida

## **Jeudi 12 Février**

11h00 : Gym douce - Place vendôme	Ida
15h00 : Boxe - Place vendôme	

## **Vendredi 13 Février**

11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme	Ida
15h00 : Conférence virtuelle sur la Corse - Salle de réunion	Ida
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

9	5	8	6	1	3	4	7	2
7	4	3	9	2	5	8	1	6
2	1	6	4	7	8	5	3	9
1	2	5	7	3	6	9	8	4
8	3	7	5	9	4	6	2	1
4	6	9	2	8	1	3	5	7
6	7	2	3	5	9	1	4	8
5	9	1	8	4	2	7	6	3
3	8	4	1	6	7	2	9	5

2	9	7	8	3	4	1	6	5
8	5	4	7	1	6	3	2	9
1	6	3	5	9	2	7	4	8
3	2	1	6	7	9	5	8	4
6	8	9	3	4	5	2	1	7
4	7	5	2	8	1	6	9	3
7	4	2	9	6	3	8	5	1
9	3	6	1	5	8	4	7	2
5	1	8	4	2	7	9	3	6

## 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