

ça bouge !

13
Mars
2026

ça bouge !

N°1756

MASTERCLASS MUSICALE AU
CONSERVATOIRE DE CRÉTEIL



Revue hebdomadaire des
Résidences - Services ABCD

Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents de la Cristolienne ont été invités à assister à une masterclass au Conservatoire de Créteil.

L'accueil de jour a célébré l'anniversaire de Madame Atlan.

Avec une fleuriste intervenante, des résidents de Pierre Tabanou ont confectionné de magnifiques bouquets.

Les bénéficiaires de l'accueil de jour ont célébré la journée de la femme.

Partie voir "Furcy, né libre" au cinéma avec des résidents de l'Abbaye, la vie sociale vous propose un article cinéma sur le film.

Direction le château de Champs-sur-Marne pour les bénéficiaires de l'accueil de jour.

L'unité PHV s'est émerveillée devant l'exposition "Japon en lumière"

L'accueil de la Résidence des Bords de Marne se refait une beauté printanière.

Sortie dans les airs pour des résidents de la Résidence de la Cité Verte.

Les bénéficiaires de l'accueil de jour ont dégusté un repas vietnamien.

Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER

Chargé de communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- MUSIQUE DE CHAMBRE AU CONSERVATOIRE DE CRÉTEIL

- COMPOSITION DE BOUQUET FLORALE POUR DES RÉSIDENTS DE PIERRE TABANOU

- ARTICLE CINÉMA SUR LE FILM FURCY, NÉ LIBRE

- LE PRINTEMPS S'INVITE À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE

- UN TOUR DANS LES AIRS POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE

- VISITE DE L'EXPOSITION JAPON EN LUMIÈRE POUR L'UNITÉ PHV DE L'ABBAYE

- FÊTE D'ANNIVERSAIRE À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

- UNE JOURNÉE DÉDIÉE AUX FEMMES À LA RÉSIDENCE DE TABANOU

- SORTIE AU CHÂTEAU DE CHAMPS SUR MARNE POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

- REPAS VIETNAMIENS POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE

ACTUALITÉS

- COMMENT EMPÊCHER LES FUSÉS DE BRÛLER LORS DE LEUR RETOUR SUR TERRE

- JEUX : MOTS-MÊLÉS

- PLANNING ACTIVITÉS

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

MUSIQUE DE CHAMBRE AU CONSERVATOIRE DE CRÉTEIL

Dans le cadre de la Semaine de la musique de chambre, des résidents de la Cristolienne ont été invités à assister à une masterclass à l'auditorium du Conservatoire à Rayonnement Régional Marcel Dadi le samedi 14 février 2026. Cette sortie culturelle a permis aux participants de découvrir un programme consacré à la musique classique d'Amérique latine, mettant particulièrement à l'honneur les répertoires du Venezuela et de l'Argentine.

Le compositeur qui a animé cet après-midi nous a présenté ses morceaux au piano, accompagné par un violoncelliste ainsi que par le violoniste vénézuélien Alexis Cárdenas. Ils ont également interprété des pièces d'Astor Piazzolla, compositeur emblématique du tango argentin. C'était un voyage musical riche en couleurs, mêlant l'expressivité de la musique classique aux rythmes et aux influences latino-américaines. Les œuvres interprétées ont permis au public de découvrir des sonorités chaleureuses et des styles variés inspirés des traditions musicales de ces pays.

Les résidents ont particulièrement apprécié la virtuosité des musiciens et l'ambiance conviviale de ce moment culturel. Ce fut une belle occasion à partager pour s'ouvrir à d'autres cultures à travers la musique. Un moment très apprécié par tous, qui restera un beau souvenir.

Esteban Nadreau, équipe de la vie social

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



DES RÉSIDENTS CRÉENT UNE MAGNIFIQUE COMPOSITION FLORALE GUIDÉS PAR AURÉLIE, FLEURISTE INTERVENANTE

Dans le cadre d'un atelier, des résidents ont découvert la création florale avec l'aide d'Aurélie, intervenante fleuriste, qui les a guidés pas à pas.

Elle leur a montré un exemple de ce à quoi pourrait ressembler leur composition à la fin de la séance et leur a expliqué comment placer et couper les fleurs avec précision. En tant que professionnelle, Aurélie a aussi évoqué l'usage fréquent de la mousse Oasis pour maintenir les fleurs en place.

Le moment d'échange a été très apprécié : les résidents ont découvert les techniques et partagé leur enthousiasme autour des fleurs. Aurélie leur a confié avoir dû réaliser un grand bouquet soit en forme de guitare, soit en forme de vélo, ce qui a alimenté les échanges et l'imagination du groupe. À la fin de la séance, chaque résident est reparti avec son propre bouquet, une petite œuvre personnelle à emporter.

Un moment convivial et créatif qui a permis à chacun de repartir avec une création florale unique

L'Équipe de la vie sociale

PIERRE TABANOU - L'HAY DES ROSES



PIERRE TABANOU - L'HAY DES ROSES



ABBAYE - ST MAUR

ARTICLE CINÉMA : "FURCY, NÉ LIBRE"

Belle sortie au cinéma cet après-midi ; nous sommes allés voir Furcy, né libre, beaucoup apprécié par les résidents.

"Furcy, né libre" est un film français réalisé par Abd al Malik et sorti en 2025. Il s'agit d'une libre adaptation de L'Affaire de l'esclave Furcy de Mohammed Aïssaoui.

En 1817, Furcy, fils de Madeleine, est un esclave qui vit sur la propriété de Lory. À la mort de sa mère, il découvre un acte d'affranchissement, le rendant lui-même homme libre. Il intente un procès à son maître afin de faire valoir son statut d'homme libre. Avec le soutien du procureur général Boucher, il réussit à obtenir appel de la décision refusant sa liberté. Mais dans l'attente de cette nouvelle décision, Joseph Lory, ancien maître de Furcy, le fait enfermer pour troubles à l'ordre public. Le procureur Boucher quitte alors l'île Bourbon pour tenter de soutenir Furcy depuis la métropole. Ce départ permet à la Cour d'appel de le condamner. Ce dernier est envoyé sur l'île Maurice pour servir sur la propriété des cousins de Joseph Lory.

Le temps passe, Furcy travaille sur les plantations de canne. Il devient ensuite confiseur à Port-Louis pour combler les dettes de ses maîtres. C'est à ce poste qu'il apprend qu'il n'est plus considéré comme esclave sur l'île Maurice car son arrivée n'avait pas été déclarée en bonne et due forme. Il profite donc de cette nouvelle liberté pour préparer un nouveau procès qui aura lieu en métropole. Il y retrouve Boucher, devenu son avocat. Lors de cette audience, de nouveaux éléments sont portés au débat, notamment le passage de Madeleine, mère de Furcy en métropole, avant la naissance de celui-ci. Ce passage l'aurait automatiquement rendue libre, et en conséquence Furcy ne serait pas né esclave mais libre. C'est cette version qui est retenue par le tribunal.

ABBAYE - ST MAUR

Furcy est donc enfin reconnu libre en 1845. Il prend le nom de famille de Madeleine en hommage à sa mère.

L'équipe de la vie sociale



LE PRINTEMPS S'INVITE À L'ACCUEIL DES BORDS DE MARNE

Une douce atmosphère printanière s'est installée à l'accueil de la Résidence des Bords de Marne. Fleurs délicates, branches naturelles et jolies cages décoratives composent un décor plein de fraîcheur et de poésie.

Cette nouvelle décoration apporte de la lumière et de la douceur à l'entrée de la résidence. Elle invite résidents, familles et visiteurs à profiter d'un petit coin de nature où les couleurs du printemps viennent égayer le quotidien.

Un grand merci à Mme Corbin pour son aide précieuse dans le retrait de toute la décoration de la Saint-Valentin et pour avoir permis l'installation de ce nouveau décor.

Un décor plein de charme qui annonce le retour des beaux jours et qui apporte un peu de magie dès l'arrivée à la résidence.

L'Équipe de la vie sociale

BORDS DE MARNE-BONNEUIL



CITÉ VERTE - SUCY

UN TOUR DANS LES AIRS ?

Nous sommes allés essayer le nouveau téléphérique, inauguré il y a peu.

Une petite promenade amusante de 40 minutes en l'air, entre Créteil et Valenton, avec un point culminant à 43 m et quelques secousses.

L'équipe de la vie sociale.



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



VISITE DE L'EXPOSITION JAPON EN LUMIÈRE

Les résidents de l'unité PHV de l'Abbaye ont participé à l'événement « Japon en lumière » au Jardin d'Acclimatation à Paris, une expérience immersive qui les a transportés au cœur de la culture japonaise grâce à un spectacle de lumières spectaculaire. Dès leur arrivée, l'atmosphère féerique des installations lumineuses a immédiatement captivé leur attention. Tout au long du parcours, les résidents ont découvert des décors inspirés du Japon : lanternes colorées, motifs traditionnels et paysages lumineux évoquant les cerisiers en fleurs et les temples japonais. Les jeux de lumières et les projections ont créé une ambiance magique, donnant l'impression de voyager au Japon le temps d'une soirée. Les résidents en ont véritablement pris plein la vue.

Cette sortie a été un moment de partage et de convivialité. Ils ont pris plaisir à se promener ensemble et à commenter les différentes œuvres lumineuses. Cette visite a été une belle réussite. Elle a permis de vivre un moment dépaysant, riche en découvertes, tout en profitant d'une sortie culturelle originale au cœur de Paris.

Équipe Unité PHV

ABBAYE - PHV



ABBAYE - PHV



ABBAYE - PHV



LA CRISTOLIENE - ADJ

L'ACCUEIL DE JOUR FÊTE L'ANNIVERSAIRE DE MADAME ATLAN

Nous avons célébré l'anniversaire de notre bénéficiaire, Madame Atlan.

À cette occasion, nous avons préparé un gâteau, chanté tous ensemble et lui avons offert un cadeau.

Le goûter s'est déroulé dans une ambiance joyeuse.

Sylvie et Nadège, équipe accueil de jour de la Cristolienne



LA CRISTOLIENE - ADJ



UNE JOURNÉE DÉDIÉE AUX FEMMES À L'ACCUEIL DE JOUR PIERRE TABANOU

Les bénéficiaires de l'Accueil de Jour ont participé à une animation organisée à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, célébrée chaque année le 8 mars. Cette journée met à l'honneur les femmes, leurs combats et leur place dans la société.

Pour marquer cet événement, une activité culturelle et ludique a été proposée. Un mur d'exposition a été installé, présentant des portraits et des informations sur plusieurs femmes célèbres ayant marqué l'histoire, les arts, les sciences ou la culture. Cette présentation a également permis d'expliquer l'origine de cette journée et l'importance des luttes pour l'égalité entre les femmes et les hommes.

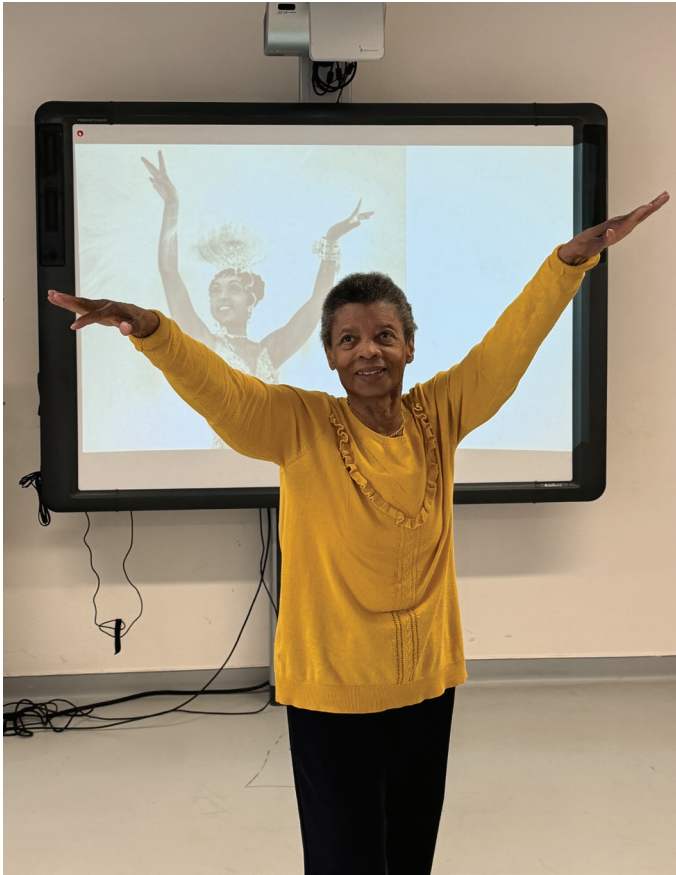
Les participants ont ensuite pris part à différentes animations, comme un jeu « Qui est-ce ? » autour de femmes connues, où ils devaient deviner la personnalité à partir d'indices. Un atelier « mannequin » a également été organisé : les participants reproduisaient la pose d'une femme célèbre afin que les autres devinent de qui il s'agissait. Ces activités ont favorisé les échanges, les rires et la participation de chacun.

Les éléments de l'exposition et les activités proposées étaient des créations faites main par Kenza.

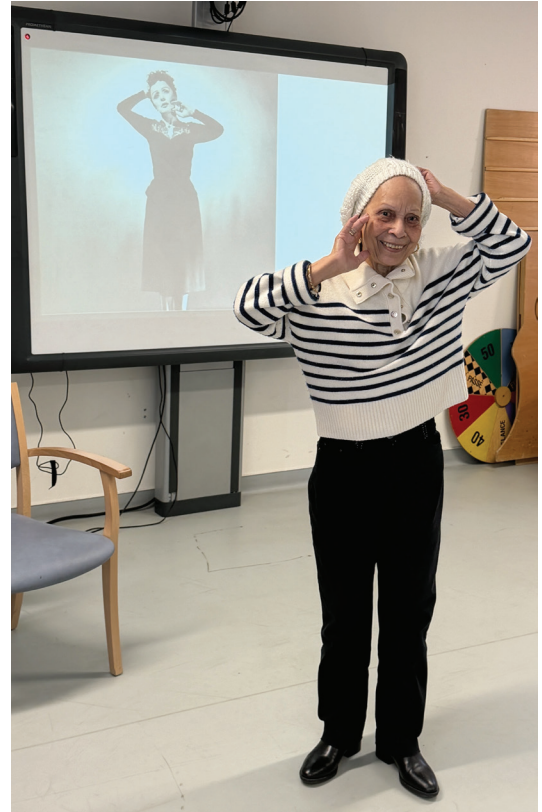
Cette journée a permis de partager un moment convivial tout en découvrant ou redécouvrant des femmes qui ont marqué l'histoire.

Kenza, équipe de l'Accueil de Jour de la résidence Pierre Tabanou

PIERRE TABANOU-ADJ



PIERRE TABANOU-ADJ



ABBAYE - ADJ

SORTIE AU CHÂTEAU DE CHAMPS SUR MARNE

Par un temps ensoleillé les personnes accueillies ont beaucoup aimé ce château richement meublé ! Une sortie culturelle a comblé les choix et désirs de notre groupe du mercredi.

Équipe accueil de jour



ABBAYE - ADJ



CITÉ VERTE - ADJ

REPAS VIETNAMEIEN

Les clients de l'accueil de jour se sont retrouvés autour d'un repas Vietnamien. Les clients ont très bien mangé.

Mme Lacoua en a profité pour dire bonjour aux enfants du relais petit enfants. Elle adore les y retrouver tous les mercredi.

Karine et Marie Annette, équipe accueil de jour de la Cité Verte.



COMPRENDRE LE CLIMAT SIMPLEMENT " SCIENCES ET ENVIRONNEMENT "

On entend souvent parler du climat, mais que signifie exactement ce mot ?

Le climat correspond aux conditions météorologiques habituelles d'un endroit, observées sur une longue période, souvent plusieurs dizaines d'années. Il prend en compte la température, la pluie, le vent ou encore l'ensoleillement. C'est ce qui fait qu'une région est plutôt douce, froide, humide ou sèche au fil du temps.

Il ne faut pas confondre le climat avec la météo. La météo, c'est le temps qu'il fait aujourd'hui ou celui prévu pour les prochains jours. Elle peut changer très vite. Le climat, lui, représente la tendance générale sur le long terme.

Les événements climatiques extrêmes

On parle d'événements climatiques extrêmes lorsque des phénomènes inhabituels et très intenses se produisent. Certains peuvent durer longtemps, comme une sécheresse qui s'étend sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. D'autres sont plus courts, parfois quelques heures ou quelques jours seulement, mais particulièrement violents.

On peut citer par exemple : les canicules (fortes chaleurs prolongées), les feux de forêt, les inondations et les crues importantes ou encore les tempêtes, les vagues de froid ou les tornades.

La grande canicule de 2003 en France et dans une grande partie de l'Europe reste un exemple marquant. Elle a été provoquée par d'importants mouvements d'air sur des milliers de kilomètres. Pour qu'une vague de chaleur s'installe, plusieurs conditions doivent être

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

réunies en même temps. Parfois, quelques jours de pluie suffisent à faire baisser les températures.

Ces phénomènes sont complexes et encore difficiles à prévoir longtemps à l'avance. Cependant, les scientifiques progressent chaque année. En étudiant aussi le climat du passé, ils comprennent mieux les liens entre l'évolution des températures et certains événements extrêmes.

Garder confiance et rester informés

Même si ces sujets peuvent sembler impressionnants, il est important de retenir un message positif : aujourd'hui, les systèmes d'alerte sont plus efficaces, les prévisions sont plus précises et les informations circulent rapidement.

Comprendre ce qui se passe autour de nous permet aussi d'adopter des gestes simples et de faire preuve de solidarité.

Cette nouvelle rubrique « Environnement » sera l'occasion, chaque semaine, de découvrir un thème différent : la chaleur, l'eau, les saisons, la biodiversité, ou encore les petits gestes du quotidien qui font la différence.

Parce que s'informer, à tout âge, c'est rester curieux et acteur du monde qui nous entoure.

Le saviez-vous ?

- Le climat reflète les conditions météo sur des dizaines d'années, pas sur quelques jours.
- Une canicule dure plusieurs jours et reste chaude même la nuit.
- Les vagues de froid ou tempêtes sont difficiles à prévoir longtemps à l'avance.
- Étudier le climat du passé aide les scientifiques à comprendre les événements extrêmes.

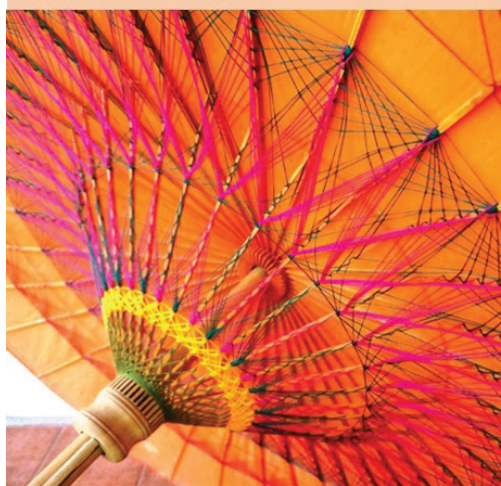
Emma Goux, conseillère en transition énergétique

ABBAYE - INFOS

Nouvel An Khmer



Dimanche 19 Avril 2026



Au
Grand Restaurant
À partir de 12h00

Extérieur : 25€60

11/15 ans : 21€70

Enfant 5/10 ans: 15€70



Inscription à l'accueil de la résidence

(Places limitées—date limite de réservation le 12 Avril 2026)

ABBAYE - INFOS

Vous êtes conviés à la
CONFÉRENCE

écogestes

Mardi 24 Mars 2026

De 14h à 15h - Théâtre de L'Abbaye

Combien consomme une ampoule allumée tout la nuit ?

Une simple fuite d'eau est égale à combien de litres ?

Combien de tonnes représente le gaspillage alimentaire en France ?



Présentée par Emma GOUX
CTEES

Fusées : Comment le bouclier thermique les empêche de brûler au retour sur Terre ?

Le succès d'une mission spatiale ne se limite pas au décollage de la fusée et à la mise en orbite des capsules. Le retour sur Terre est tout aussi crucial.

Lors de la rentrée atmosphérique, les engins spatiaux traversent l'atmosphère à très grande vitesse, générant des températures extrêmes qui pourraient les détruire sans protection adaptée.

Tous sont donc équipés d'un dispositif essentiel : le bouclier thermique. Il s'agit d'une protection capable d'absorber, de réfléchir et de dissiper la chaleur produite pendant cette phase critique.

Comment les boucliers thermiques résistent à la chaleur extrême

Le bouclier thermique recouvre les parties de la fusée les plus exposées, empêchant la structure interne d'atteindre des températures dangereuses. Les zones qui subissent le flux thermique maximal se situent généralement à l'avant de l'appareil, sur la face orientée vers le flux d'air ainsi que sur les bords d'attaque, c'est-à-dire les parties qui rencontrent l'air en premier.

Pour résister à ces conditions extrêmes, les boucliers thermiques sont conçus à partir de matériaux spécialement adaptés. Ceux-ci peuvent être isolants, limitant le transfert de chaleur vers l'intérieur de l'appareil, ou ablatifs, se consumant progressivement afin d'évacuer la chaleur.

Lors de la rentrée atmosphérique, le bouclier thermique de la fusée absorbe une partie de la chaleur tandis que les matériaux ablatifs se dégradent progressivement, emportant une partie de l'énergie

Source : 20 minutes

thermique. Ce processus empêche la chaleur d'atteindre la structure interne de l'engin.

Les technologies actuelles pour résister à la rentrée atmosphérique

Aujourd'hui, les boucliers thermiques fixes équipent encore de nombreuses capsules spatiales modernes, comme Crew Dragon de SpaceX, Orion de la NASA ou encore Soyouz, afin de protéger leur structure et les astronautes lors du retour sur Terre.

On retrouve aussi des boucliers thermiques amovibles, notamment sur les sondes spatiales et les atterrisseurs planétaires. Après la phase principale de freinage lors de la rentrée atmosphérique, ces boucliers sont éjectés afin de déployer un parachute et de libérer certains instruments utilisés pour guider l'atterrissage.

Source : 20 minutes

JEUX

MOTS MÊLÉS

L	E	U	T	I	B	A	H	E	T	W
I	E	N	N	O	T	S	I	T	O	R
V	A	A	R	I	S	S	A	M	T	T
I	T	H	M	U	S	A	L	A	R	N
C	A	T	G	O	O	U	L	N	O	A
N	Q	O	R	N	I	T	I	D	P	N
I	U	G	E	T	A	R	E	E	I	I
F	I	C	N	O	P	H	E	R	C	C
E	N	U	I	T	E	E	S	R	A	N
R	E	U	Q	L	A	C	E	D	L	A
U	N	O	F	F	I	H	C	T	E	L

LANCINANT
MANDER
MOIRER
NUITEE
PONCIF
RATE
RETOURNE
ROTI
SHANGHAI

ALLIEE
ASSAUT
CHIFFON
DECALQUER
FERU
GOTHA
GROSSIE
HABITUE
INCIVIL

TAQUINE
TONNE
TROPICALE

PLANNING ABBAYE

Samedi 14 mars

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

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

16h00 Grand jeu « Post'it » - 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 Relaxation au sale snoezelen

20h00 Temps de détente autour d'une tisane à la rotonde

Dimanche 15 mars

Dans la matinée, départ pour les élections municipales

15h30 Grand jeu « Badminton » - 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 au RDC

17h00 Temps de parole

Unité PHV

10h00 Accompagnement Individuel « Prendre soin de son chez soi »

20h00 Temps de détente autour d'une tisane à la rotonde

Lundi 16 mars

10h00 Jeu de marche et équilibre groupe 1, Cécile IDMTAL - Salle Bien-être

11h00 Jeu de marche et équilibre groupe 2, Cécile IDMTAL - Salle Bien-être

12h00 Repas à thème Sud-Ouest sur inscription - Grand restaurant

15h00 Vidéo documentaire « L'Irlande, entre terre et mer » - Théâtre

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

17h00 Bingo - Espace bar

3ème Bellay

PLANNING ABBAYE

11h00 En route pour le pressing

15h00 Vidéo documentaire « L'Irlande, entre terre et mer » - 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 à la rotonde du 3ème Castel

14h00 Départ Bowling

20h00 Temps de détente autour d'une tisane à la rotonde

Mardi 17 mars

10h00 Cours de sport APA séniors - Salle Castel

11h00 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel

11h30 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel

15h00 Rencontre intergénérationnel avec l'école maternelle de Marinville, Grand restaurant

15h30 L'heure musicale live ou vidéo spéciale Saint Patrick - Grand restaurant

17h00 Club mémoire, Monique Bouchot - Grand restaurant

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

14h30 Atelier « Bien-être » avec Iphana

15h30 L'heure musicale live ou vidéo spéciale Saint Patrick - Grand restaurant

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 Esthétique à la rotonde Castel

14h30 Point Guichet

17h00 Revue de presse petit salon castel

20h00 Temps de détente autour d'une tisane à la rotonde

Mercredi 18 mars

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

15h00 Club Bridge - Petit restaurant

PLANNING ABBAYE

16h00 Spectacle du Printemps de la poésie

« Liberté, force vive, déployée » par Éric Mille et Thierry Ganchou - Grand restaurant

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

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

20h00 Temps de détente autour d'une tisane à la rotonde

Jeudi 19 mars

11h00 Groupe de parole - Café littéraire.

14h30 Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 Après-midi gourmand en compagnie de Sébastien Charluet - 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

10h30 Atelier manuel à la rotonde Castel

14h00 Temps libre, temps individuel

20h00 Temps de détente autour d'une tisane à la rotonde

Vendredi 20 mars

10h15 Atelier Informatique - Salon du Parc

10h30 Atelier peinture - Café litt, Anne

11h00 Qi Gong - Salle bien-être

14h00 Atelier peinture - Café littéraire

14h30 Brin de causerie - Salon du Parc

PLANNING ABBAYE

14h30 Exercices corporels - Salle bien-être

15h00 Groupe belote - Petit restaurant

15h30 Atelier peinture - Café littéraire

16h45 Revue de presse - Espace Bar

17h00 Club mémoire - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

14h30 Carré Musical

15h45Gym douce

17h00 Lecture de la revue ça bouge »

4ème Bellay

10h30 Ecoute musicale

11h30 Vie quotidienne

15h00 Préparation de gourmandises

16h00 Bar des Amis

17h00 Lecture de la revue ça bouge »

Unité PHV

10h30 Atelier Quizz musical à la rotonde du 3ème Castel

14h00 temps libre, temps individuel

16h30 Atelier tricot petite salon du 3ème Castel

20h00 Temps de détente autour d'une tisane à la 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 14 Mars

11h00 Réveil cérébral - Salle du parc

14h30 Diffusion Cinéma, séance spéciale, «Le nid du tigre » - Salle du parc

17h00 Jeux de questions - Cafétéria

Dimanche 15 Mars

11h00 Revue de presse - Salle du parc

15h00 Club évasion - Cafétéria

17h00 Grand loto musical - Cafétéria

Lundi 16 Mars

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 lily - 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 17 Mars

11h00 Ecoute musical - Salle du parc

14h45 Tir à l'arc - Salle du parc

16h30 Gouter Irlandais pour la St Patrick - Cafétéria

17h00 Bingo - Cafétéria

17h00 Chorale - Salle du parc

Animation 3ème 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 18 Mars

11h00 Tai-chi - Salle du parc
14h00 Balade entre nous
15h00 Messe - Salle du parc
15h00 Jeux de table - Cafétéria
17h00 Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

12h00 Sortie restaurant
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

12h00 Sortie restaurant
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Jedi 19 Mars

10h30 Activités physique adapté grp 1 - Salle du parc
11h00 Activités physique adapté grp 3 - Salle du parc
11h30 L'épicerie fine
15h00 A la manière de Vermeer - Cafétéria
16h30 Goûter gourmand, pour le printemps de la poésie avec lecture de poème et écoute musicale - Cafétéria

Animation 3ème étage

15h00 Activité à la carte
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

15h00 Atelier lecture
16h45 Préparation aux jeux de 17h
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 20 Mars

11h00 Documentaire «Paris, un jardin pour les abeilles » - Salle du parc
13h30 Sortie théâtre « Monte Cristo » - Bonneuil
17h00 La grande roue - Cafétéria

Activités club

12h00 Repas du club
14h30 Séance Snoezelen
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

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

L'équipe de la vie sociale

PLANNING CITÉ VERTE

Samedi 14 Mars

10h30 : Vie de quartier aux étages

15h30 : Quizz sur l'histoire du vote - Espace bar

17h00 : Jeux de société - Espace bar

3ème étage :

10h30 : Vie quotidienne

15h30 : Spectacle de chansons avec Sylvain Pasa

Dimanche 15 Mars

11h00 et 14h30 : Accompagnement au bureau de vote

10h30 : Messe TV sur France 2

17h00 : Jeux d'adresse - Espace bar

3ème étage :

10h30 : Messe et apéritif - Restaurant

15h30 : Karaoké - Pasa

Lundi 16 Mars

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

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

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

3ème étage :

10h30 : Chiens visiteurs

15h30 : Atelier bien-être

Mardi 17 Mars

10h30 : Boutique et Point Guichet

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

15h30 : Atelier équilibre - Salle d'activités

17h00 : Comité des spectacles - Espace Bar

3ème étage :

11h00 : Point Guichet / Boutique

15h30 : Puzzle et jeux de société

Mercredi 18 Mars

11h30 Sortie restaurant «Lycée Montaleau»

14h30 : Sport adapté - Salle d'activités

15h30 : Spectacle de chansons avec Véronique T - Restaurant

17h00 : Scrabble et jeux de société - Espace bar

3ème étage :

10h30 : Vie quotidienne - Restaurant

15h30 : Spectacle de chansons avec Véronique T- RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 19 Mars

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

15h30 : Atelier « Sophrologie » - Salle d'activités

17h00 : Jeux d'adresse - Espace bar

3ème étage :

10h30 : Atelier bien-être

15h30 : Atelier Contes - Pasa

Vendredi 20 Mars « Jour du printemps »

10h30 : Vie de quartier aux étages

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

17h00 : Comité de rédaction/ Jeux de société - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Atelier bien-être (sous réserve)

17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc - Pasa

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 14 Mars

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Comité des Sorties - Restaurant

17h00 Le Quiz - Restaurant

Dimanche 15 Mars

11h00 Ecoute Musicale - PASA

15h00 Video Club « Papa, maman, la bonne et moi » - PASA

17h00 Grand Bingo - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 Emission Religieuse - Salle TV

14h30 Ecoute Musicale - Rotonde

17h15 Quiz Sonore - Rotonde

Lundi 16 Mars

11h00 Gym Douce - Salon du Patio

15h00 Atelier Créatif - Salon du Patio

17h00 La Grande Roue - Restaurant

18h00 RDV des Amis - Salon du Patio

Activités du PASA

10h30 Autour de la Lecture

14h30 Rythmes et Percussions

Activité du 1er étage

De 15h00 à 18h30 Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

Mardi 17 Mars

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

10h30 Atelier Peinture - Salon Patio

12h00 Repas Irlandais - Restaurant

15h00 Chorale - Salon Patio

17h00 Bingo - Restaurant

16h00 Présentation de l'Association Citoyennage - 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 - Rotonde

PLANNING CRISTOLIENNE

Mercredi 18 Mars

11h00 Boxe & Réflexes - Salon du Patio
14h30 Activité Physique - Salon du Patio
15h30 Para-Chutes G1 - Salon du Patio
16h00 Para-Chutes G2 - Salon du Patio
17h00 Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du PASA

10h30 Danse Adaptée
14h30 Activité Bien-être

Activités du 1er étage

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

Jeudi 19 Mars

11h00 Atelier Écriture - Bibliothèque
15h00 Danse Adaptée - Restaurant
17h00 Loto - Restaurant

Activités du PASA

10h30 Méditer en pleine Conscience
14h30 Atelier Tricot

Activités du 1er étage

11h00 Nouvelles du Jour - Salle TV
15h00 Carré Musical - Rotonde
16h30 Cours de Zumba - Rotonde

Vendredi 20 Mars

Expo Vente de la Cristo de 14h00 à 16h00 devant la boutique

8h-10h Petit Dej Printemps - Restaurant

11h00 Doc « Caméléons de Madagascar » - PASA

16h00 Moment Gourmand Restaurant

16h30 Ambiance Musicale avec Jean-Patrick - 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 TABANOÛ

Samedi 14 Mars

11h00 Quizz - Place Vendôme

15h00 Loto - Place Vendôme

Dimanche 15 Mars

11H00 Emission religieuse - Place Vendôme

15H00 Pièce de théâtre - Place Vendôme

Lundi 16 Mars

11H00 Pause café - Place Vendôme

15h00 Chorale - Place Vendôme

16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

Mardi 17 Mars

11H00 Gym douce - Place Vendôme

15h00 Atelier manuel - Place Vendôme

Mercredi 18 Mars

11h00 Atelier écriture - Place Vendôme

15h00 Mots croisés -Place Vendôme

Jeudi 19 Mars

11H00 Gym douce - Avenue des délices

10h00 Visite de la crèche - Place Vendôme

15h30 Boxe - Place Vendôme

17h00 visite Flora - Logement

Vendredi 20 Mars

11H00 Atelier mémoire - Place Vendôme

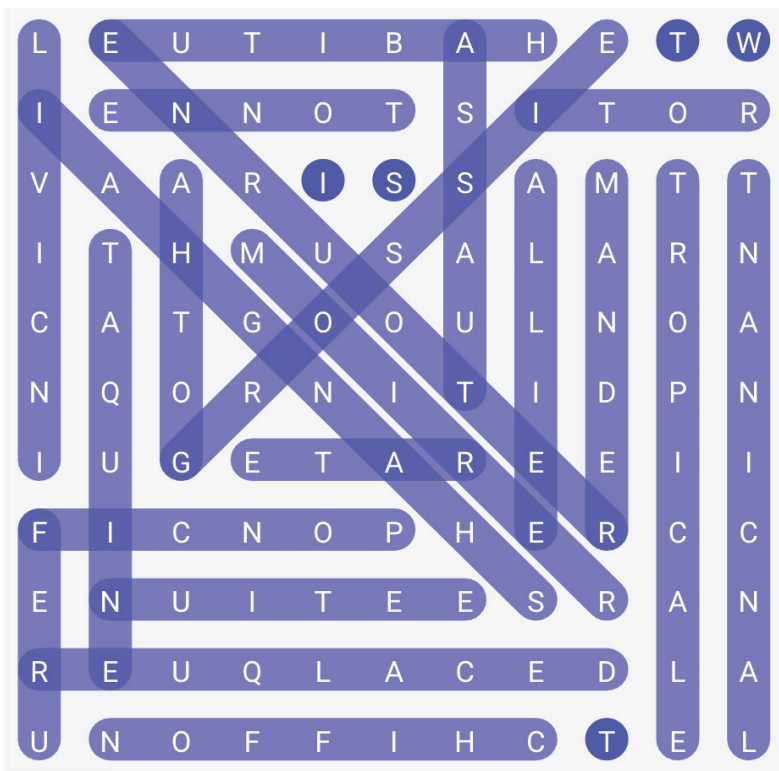
15h00 Danse sur chaise - Place Vendôme

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

Robin VERRIER

Édition

Les équipes de la vie sociale

Et pour ce numéro : Les équipes de la vie sociale et de l'accueil de jour Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte, Cristolienne et Pierre Tabanou