

ça bouge !

20
Mars
2026

ça bouge !

N°1757

DES RÉSIDENTS DE PIERRE TABANOU ONT PARTICIPÉ À LA TRADITIONNELLE FÊTE DES SENIORS



Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents de Pierre Tabanou ont participé à la traditionnelle fête des seniors de L'Haÿ-les-Roses. Au programme : ambiance cabaret, chant et danse.

Les résidents de l'Abbaye ont célébré le carnaval à coups de costumes de chevaliers, princesses et arlequins.

L'unité PHV s'est rendue à l'Exploradôme dans le cadre d'un atelier sur les cinq sens.

Les bénéficiaires de l'accueil de jour se sont régalez lors du repas de la Saint-Patrick et du Printemps des poètes.

Des résidents des Bords-de-Marne ont voyagé en Asie le temps d'un repas pour célébrer le Nouvel An chinois, dégustant des mets savoureux dans une ambiance typiquement asiatique.

Dans une ambiance bonne enfant et colorée, la résidence de la Cité Verte a elle aussi fêté le carnaval avec un concours de déguisements.

Atelier peinture pour des résidents de l'étage spécifique de la résidence de la Cristolienne. Un atelier qui a permis aux participants de créer de petit chef-d'œuvre.

Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER
Chargé de communication

Ça Bouge n°1757

21/03 > 27/03/2026

L'ACTU DES RÉSIDENCES

– DES RÉSIDENTS DE PIERRE TABANOU PRÉSENTS À LA TRADITIONNELLE FÊTE DES SENIORS DE L'HAÏ-LES-ROSES

– PLACE AU CARNAVAL À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

– DES RÉSIDENTS DES BORDS - DE - MARNE FÊTENT LE NOUVEL AN CHINOIS

– UNE JOURNÉE COSTUMÉE À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

– ATELIER PEINTURE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE

– L'UNITÉ PHV A VISITÉ L'EXPLORADÔME

– REPAS FESTIF POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

– LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE ONT PROFITÉ DES PREMIERS BEAUX JOURS

ACTUALITÉS

- CES DEUX ESPÈCES DISPARUES DEPUIS 600 ANS ÉTAIENT BIEN EN VIE.

- JEUX : SUDOKU

- PLANNING ACTIVITÉS

L'HAÏ FAIT SON CABARET LORS DE LA TRADITIONNELLE FÊTE DES SENIORS !

600 L'HaÏssiens se sont retrouvés pour partager un moment festif et convivial sur le thème du cabaret. Au programme : une ambiance élégante, la chanteuse Rose, ainsi qu'un groupe de danseuses et de danseurs qui ont enchanté le public avec leurs magnifiques costumes. Les convives ont également savouré un délicieux repas dans une atmosphère chaleureuse.

Moment toujours très attendu de la soirée : l'annonce du doyen et de la doyenne par le maire. Cette année, la doyenne était une résidente de la résidence Jean XXIII, âgée de 101 ans. Nous avons frôlé de peu le podium avec Mme Devallée et ses 99 ans, tandis que le doyen, un L'HaÏssien, âgé de 95 ans. Une belle mise à l'honneur !

La soirée s'est ensuite poursuivie en musique lorsque le chanteur Raffi a enflammé la piste de danse en ouvrant le bal avec un tango, invitant les participants à venir danser et à profiter pleinement de la fête.

Un après-midi plein de joie, de partage et de bonne humeur pour nos seniors !

L'équipe de la vie sociale

PIERRE TABANOU - L'HAY DES ROSES



PIERRE TABANOU - L'HAY DES ROSES



ABBAYE - ST MAUR

Place au carnaval !

À l'occasion de Mardi gras, l'Abbaye – résidents, enfants et personnels – a revêtu ses plus belles parures : chevaliers, danseuses, princesses et arlequins... Des costumes en tout genre pour un moment festif et un défilé inoubliable !

Flora, équipe de la vie sociale



ABBAYE - ST MAUR



ABBAYE - ST MAUR



ABBAYE - ST MAUR



LES BORDS DE MARNE FÊTENT LE NOUVEL AN CHINOIS

Le 17 février, les BDM sont passés à l'heure de l'Orient !
Oui, oui... pas besoin de billet d'avion ni de valise, il suffisait simplement d'entrer à la cafétéria. Tout cela pour célébrer le Nouvel An chinois. Alexandre, notre animateur « globe-trotter » sans quitter la salle, nous a ensuite fait voyager avec sa conférence sur ce même thème. Grâce à lui, nous avons appris plein de choses... et surtout que l'on peut faire un grand voyage tout en restant confortablement assis.

Notre chef et son équipe, eux, étaient d'humeur particulièrement inspirée ce jour-là : ils nous ont préparé un petit festin : des chips aux crevettes qui craquaient sous la dent, du bœuf aux oignons bien parfumé et, pour terminer, une salade de fruits accompagnée de son nougat chinois en dessert.

Le décor de la salle, lui, nous plongeait directement dans l'ambiance. Les tables étaient magnifiques, décorées de bambous qui semblaient nous inviter à adopter la « zen attitude ».

Nous avons même eu l'honneur de la présence du directeur, qui a trinqué avec nous. Tout cela s'est fait en musique, dans une ambiance joyeuse et conviviale.

Bref, une très belle journée. Comme quoi, on peut partir à l'aventure... surtout quand elle commence par des chips aux crevettes !

L'équipe de la vie sociale

BORDS DE MARNE-BONNEUIL



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



CITÉ VERTE - SUCY

UNE JOURNÉE DE CARNAVAL FESTIVE À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

La résidence de la Cité verte a célébré le carnaval dans une ambiance chaleureuse et conviviale, pour le plus grand plaisir des résidents et du personnel.

À cette occasion, chacun a pu se déguiser grâce au grand nombre de costumes mis à disposition.

Un magnifique défilé a été organisé durant le déjeuner des résidents, offrant un moment de partage et de bonne humeur.

Les participants ont présenté leurs costumes sous les applaudissements, créant une atmosphère joyeuse et dynamique.

Le prix du meilleur costume a été attribué à Sofiane, déguisé en éléphant, qui a conquis l'ensemble des participants par son originalité et son enthousiasme. Des photos ont été prises tout au long de la journée afin d'immortaliser ces instants précieux.

Cette journée de carnaval fut une véritable réussite, marquée par la joie, le partage et de nombreux sourires, laissant à tous de beaux souvenirs.

L'équipe de la vie sociale

CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



LA CHOUETTE AQUARELLE DE MME VERGNAUD

Lors d'un précédent atelier peinture à l'étage spécifique avec Gildas, notre intervenant, Mme Vergnaud a terminé une très belle aquarelle.

Pour cette création, elle a choisi de représenter une chouette, un animal qu'elle affectionne particulièrement et dont elle possède déjà plusieurs objets à son effigie.

Tout au long de la réalisation, elle s'est montrée très appliquée et concentrée sur son travail. Les couleurs ont été choisies avec soin afin de donner vie à cette chouette, qui occupe maintenant une belle place dans sa collection.

Très contente du résultat, Mme Vergnaud a partagé son aquarelle avec le sourire et la fierté d'avoir mené son projet jusqu'au bout.

Un beau moment de création et de plaisir autour de la peinture, qui a permis à Mme Vergnaud d'exprimer sa passion pour cet animal qu'elle apprécie tant.

Franck, équipe de la vie sociale

LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL



LES RÉSIDENTS DE LA PHV EN VISITE À L'EXPLORADÔME

Les résidents de la PHV de l'Abbaye se sont rendus à l'Exploradôme de Vitry dans le cadre d'un atelier consacré aux cinq sens. Ils ont participé à une série d'activités sensorielles et stimulantes, manipulant différentes matières et textures afin d'en identifier les particularités.

Concernant la vue, ils ont observé des illusions d'optique, découvrant ainsi que notre regard peut parfois être trompé.

Le goût a été mis à l'honneur à travers des dégustations variées (amer, doux, sucré...), durant lesquelles chacun devait identifier les saveurs et deviner les différents goûts proposés.

Enfin, l'odorat a été sollicité grâce à différentes senteurs à reconnaître et à associer à leur source.

Ces ateliers ont permis aux résidents de stimuler leurs sens tout en partageant un moment convivial, riche en échanges, en rigolades et en découvertes.

L'unité PHV

ABBAYE - PHV



ABBAYE - PHV



ABBAYE - PHV



ABBAYE - ADJ

REPAS DE LA SAINT-PATRICK ET DU PRINTEMPS DES POÈTES

Les personnes accueillies à l'accueil de jour ont été agréablement surprises par les repas de la Saint-Patrick et du Printemps des poètes ! Elles sont toutes reconnaissantes de la qualité et de la variété des plats. Elles apprécient également beaucoup les décorations réalisées au restaurant ainsi que dans les autres espaces de l'Abbaye.

L'équipe accueil de jour de l'Abbaye



ABBAYE - ADJ



LA CRISTOLIENNE-ADJ

PROMENADE ET MUSIQUE PRINTANIÈRE À L'ACCUEIL DE JOUR

Nous avons profité des belles températures des premières journées du mois de mars en faisant des balades extérieures et en observant la nature qui se réveille doucement.

Les après-midi sont déjà doux (19 degrés), ce qui nous permet de profiter de notre terrasse pour jouer tous ensemble.

Avec les rythmes musicaux proposés par notre chanteur, tous les bénéficiaires se lèvent et dansent à l'accueil de jour, comme lors d'une surprise-party.

Vive l'ambiance !

Sylvie et Nadège, équipe Accueil de Jour Cristolienne



LA CRISTOLIENNE-ADJ



Source :

L'ARCTIQUE : UNE RÉGION FRAGILE ET PRÉCIEUSE

"NATURE, BIODIVERSITÉS, BIEN ÊTRE"

L'Arctique est la région située autour du pôle Nord. Elle couvre environ 16,5 millions de kilomètres carrés. En son centre se trouve l'océan Arctique, une immense étendue d'eau en grande partie recouverte de glace, appelée banquise.

Dans cette région, les conditions sont extrêmes : les hivers sont très longs, avec plusieurs mois de nuit presque continue, et les températures peuvent descendre très bas. Pourtant, la vie y est bien présente.

On confond parfois l'Arctique et l'Antarctique.

La différence est simple :

- Au nord, l'Arctique est surtout un océan entouré de terres.
- Au sud, l'Antarctique est un continent recouvert d'une immense couche de glace.

Les deux régions sont très éloignées l'une de l'autre, mais elles jouent un rôle essentiel dans l'équilibre du climat mondial.

Une biodiversité unique

Malgré le froid, l'Arctique abrite une faune remarquable : ours polaires, phoques, morses, narvals et différentes espèces de baleines. Sous la glace, la vie marine est particulièrement riche mais fragile. La chaîne alimentaire y est étroitement liée à la présence de la banquise. De minuscules organismes marins nourrissent les poissons, qui nourrissent à leur tour les phoques, puis les ours polaires.

La fonte des glaces, notamment au Groenland, dans le nord du Canada et en Russie, modifie cet équilibre. Elle peut libérer dans

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

l'océan des nutriments mais aussi des polluants accumulés dans la glace depuis des années.



Représentation schématique de la chaîne trophique au pôle Nord à gauche et au pôle Sud à droite (TaraOcéan)

Une région sous pression

L'Arctique comprend des territoires appartenant à plusieurs pays : la Russie, la Norvège, le Danemark (via le Groenland), l'Islande, le Canada et les États-Unis.

On y trouve également des peuples autochtones, comme les Inuits et les Samis, qui vivent depuis des siècles en lien étroit avec cet environnement exigeant.

Aujourd'hui, la région attire de plus en plus l'attention pour ses ressources naturelles. Selon une étude de l'United States Geological Survey (2008), l'Arctique renfermerait une part importante des réserves mondiales encore non découvertes de pétrole et de gaz naturel.

Mais l'exploitation de ces ressources, l'augmentation du trafic maritime et la pêche intensive soulèvent de nombreuses questions sur la protection de cet écosystème fragile.

Un enjeu mondial

L'Arctique peut sembler très éloigné de nous. Pourtant, ce qui s'y

passer a des conséquences sur l'ensemble de la planète. La fonte de la banquise influence le niveau des mers et les équilibres climatiques.

La bonne nouvelle est que la communauté scientifique internationale coopère de plus en plus pour mieux comprendre cette région et la protéger. Des expéditions de recherche et des accords internationaux tentent de limiter les impacts humains.

Mieux connaître l'Arctique, c'est aussi prendre conscience de l'importance de préserver les équilibres naturels, même dans les régions les plus lointaines.

Dans cette rubrique, nous continuerons à explorer ces territoires fascinants et à comprendre comment chacun, à son échelle, peut contribuer à préserver notre planète.

Le saviez-vous ?

- En hiver, certaines zones de l'Arctique connaissent plusieurs mois sans lever de soleil.
- L'ours polaire peut parcourir des dizaines de kilomètres à la recherche de nourriture.
- La glace de mer (banquise) flotte sur l'eau, contrairement aux glaciers continentaux.

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)

Ces deux espèces d'animaux « disparues » depuis 6.00 ans étaient en fait bien en vie

Les chercheurs pensaient que deux espèces de marsupiaux, uniquement identifiées sous la forme de fossiles sur le plateau d'Ayamuru, en Papouasie occidentale (Papouasie-Nouvelle-Guinée), avaient disparu depuis 6.000 ans.

Finalement, grâce à de récentes observations, ils ont pu annoncer la (re) découverte inattendue de ces animaux dans deux études publiées ce mois-ci dans la revue *Records of the Australian Museum*.

Des bocalux mal étiquetés

« La trouvaille de deux espèces, que l'on croyait éteintes depuis des milliers d'années, est remarquable ! », s'est exclamé le professeur Tim Flannery, de l'Institut de recherche du musée australien, auteur principal des deux études. La première espèce est le Phalanger pygmée à longs doigts (*Dactylonax kambuayai*). Elle avait été décrite à partir de restes cranio-dentaires en 1999, note *Sciences et Avenir*. Il n'était toutefois pas certain que l'espèce soit disparue, puisque deux spécimens lui ressemblant avaient été identifiés dans des bocaux stockés dans les réserves de l'université de Papouasie-Nouvelle-Guinée. Finalement, depuis 2023, plusieurs observations de terrain et photographies ont permis de confirmer que ce marsupial vivait toujours dans les forêts tropicales en Papouasie. Il se distingue par son quatrième doigt, anormalement long par rapport à sa taille. Il pourrait lui servir à déterrer les larves d'insectes xylophages, sa source de nourriture principale.

ACTUALITÉS

Une photo d'un ouvrier agricole

L'autre espèce, le planeur à queue annelée (*Tous ayamaruensis*), n'avait également été décrite qu'à partir de fragments dentaires. Mais en 2015, un ouvrier agricole en Papouasie indonésienne en a pris un en photo, sans le savoir, relate *The Conversation*. « Plus récemment, en 2023, un autre animal vivant a été photographié sur l'île de Misool, et en 2024, un individu chassé a été photographié sur l'île », complète l'étude. Cet animal se distingue quant à lui par ses oreilles sans poils et sa queue préhensile.

Au sujet de ces deux redécouvertes, les chercheurs ont tenu à souligner le rôle essentiel des anciens des clans Tambrau et Maybrat. Aussitôt identifié, le planeur à queue annelée pourrait cependant disparaître. L'espèce est en effet menacée par l'exploitation forestière. Des démarches de protection ont été lancées.

JEUX

SUDOKU

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

PLANNING ABBAYE

Samedi 21 mars

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

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

16h00 Spectacle en compagnie de Magali – Piano et voix - Grand restaurant

20h00 Théâtre sur réservation « Les amours de Pablo » - Théâtre

3ème Bellay

11h00 Atelier dessin

16h00 Spectacle en compagnie de Magali – Piano et voix - Grand restaurant

4ème Bellay

10h30 Danse

11h30 Vie quotidienne

16h00 Spectacle en compagnie de Magali – Piano et voix - Grand restaurant

17h00 Temps de parole

Unité PHV

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

16h00 Intervention des clowns dans les logements et à la rotonde du 3ème castel

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

Dimanche 22 mars

Dans la matinée, départ pour les élections municipales

10h30 Réunion d'association - Café littéraire

16h00 Théâtre sur réservation « Les amours de Pablo » - Théâtre

3ème Bellay

11h00 Diffusion de la messe

15h00 Préparation du Goûter du dimanche

4ème Bellay

10h30 Retransmission de la messe

11h30 Vie quotidienne

16h00 Goûter du dimanche

16h30 Espace Sensoriel 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 - Rotonde

Lundi 23 mars

15h00 Conférence « Le Facteur Cheval » par Philippe Prévost - 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

PLANNING ABBAYE

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
15H00 Atelier contes salle Snoezelen
20h00 Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mardi 24 mars

10h00 Cours de sport APA seniors - Salle Castel
11h00 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
11h30 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
14h00 Rencontre autour des écogestes, ouvert à tous - Théâtre
15h30 L'heure musicale live de Gilles « Lee O'Neil » - Grand restaurant
17h00 Club mémoire, Monique Bouchot - Café littéraire.

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing
14h30 Atelier « Bien-être » avec Iphana
15h30 L'heure musicale live de Gilles « Lee O'Neil » - 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 Soins esthétique
14h30 Point Guichet
13H15 Départ pour Mac val Vitry sur Seine
17h00 séance sophrologie salle snoezelen
20h00 Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mercredi 25 mars

De 9h à 13h30 brunch au 3ème étage de Bellay
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, Monique Bouchot - Café littéraire.

PLANNING ABBAYE

3ème Bellay

9h30 Petit déjeuner « Brunch »

11h00 En route pour le pressing,

15h00 « Mise en voix » avec Cathy

17h00 jeu de mots ou de questions

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

1400 Départ course pour la table d'hôte

15h00 Séance de Musicothérapie

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

Jeudi 26 mars

14h30 Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 Après-midi gourmand en compagnie de Laurent Attali - Grand restaurant

16h00 Messe des Rameaux - Oratoire

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

15h00 Après-midi gourmand en compagnie de Laurent Attali

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

10H00 Table d'hôte à la rotonde du 3ème étage

14h00 Temps libre, temps individuel

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

Vendredi 27 mars

10h15 Atelier Informatique, Salon du parc

10h30 Atelier peinture - Café littéraire

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

15h45 Gym douce

17h00 Lecture de la revue ça bouge »

4ème Bellay

10h30 Écoute musicale

11h30 Vie quotidienne

15h00 Préparation de gourmandises

16h00 Bar des Amis

17h00 Lecture de la revue ça bouge »

Unité PHV

10h30 Atelier 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 - 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 21 Mars

11h00 Réveil musculaire - Salle du parc

14h30 Diffusion Cinéma, séance spéciale, «Mandela : un long chemin vers la liberté»
à la - Salle du parc

17h00 Quizz musical - Cafétéria

Dimanche 22 Mars

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 - Cafeteria

Lundi 23 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 Jean Patrick - Cafétéria

Animation 3ème étage

08h00 Petit déjeuner printanier

10h15 Entraînement de Boxe

Activités club

08h00 Petit déjeuner printanier

Mardi 24 Mars

11h00 Écoute musical - Salle du parc

14h30 Atelier peinture à l'accueil de jour du 3e

14h45 Tir à l'arc - Salle du parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Bingo - Cafétéria

17h00 Chorale à la - Salle du parc

Animation 3ème étage

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafeteria

Activités club

10h45 Atelier pâtisserie

15h00 Correspondance de l'être

16h00 Collation entre amis

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafeteria

Mercredi 25 Mars

11h00 Tai-chi à la - Salle du parc

PLANNING BDM

10h30 Atelier peinture au salon du 3e étage
10h45 Atelier beauté
15h00 Activité à la carte
17h00 Jeux de questions à la cafétéria Animation

3ème étage

11h00 jeux cognitifs
15h00 activité a la carte
15h45 Chansonâges
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

14h45 Chansonâges
10h30 Espace détente
12h00 Repas entre amis
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Jeudi 26 Mars

10h00 Sortie téléphérique
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 Pissaro - Cafétéria
17h00 Loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

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

Activités club

10h00 Sortie téléphérique
15h00 Atelier lecture
16h45 Préparation aux jeux de 17h
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 27 Mars

11h00 Documentaire «A Tire d'aile Belgique sauvage » - Salle du parc
12h00 Sortie restaurant
17h00 Comité heures savoureuses - 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 21 Mars

10h30 : Vie de quartier aux étages

15h30 : Chorale « Chansong » - Restaurant

17h00 : jeux de société - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Chorale «Chansong» - rdc

Dimanche 22 Mars

11h00 et 14h30 : Accompagnement au bureau de vote

10h30 : Messe TV sur France 2 - Logements

15h30 : Comité des fêtes - Espace bar

17h00 : Jeux de société - Étages et espace bar

3ème étage :

11h00 : Messe et apéritif

15h30 : Karaoké - Pasa

Lundi 23 Mars

10h30 : Vie de quartier aux étages

15h30 : Conférence ou ciné-club «à définir» - Salle d'activités

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Atelier « réveil corporel »

Mardi 24 Mars

10h30 : Boutique et Point Guichet

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

15h30 : Atelier Gym douce - Salle d'activités

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Point Guichet / Promenade

15h30 : Jeu d'adresse

Mercredi 25 Mars

14h00 : sortie « téléphérique »

10h30 : Sortie en ville

14h30 : Sport adapté - Salle d'activités

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

17h00 : Scrabble - Espace bar

PLANNING CITÉ VERTE

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

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

Jeudi 26 Mars

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

14h00 : réunion de sensibilisation à l'environnement en visio-conférence avec Emma Roux - Salle d'activités ou réunion

15h30 : Atelier poterie - Salle d'activités

17h00 : Jeux de sociétés - Espace bar

3ème étage :

10h30 : Vie quotidienne

15h30 : Contes - Pasa

Vendredi 27 Mars

15h30 : Représentation théâtrale avec la Troupe PHV et la compagnie « Dire encore » - Salle de restaurant

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

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Représentation théâtrale avec la Troupe PHV - rdc

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

L'équipe de la vie sociale

PLANNING CRISTOLIENNE

Samedi 21 Mars

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 Le Quiz - Restaurant

Dimanche 22 Mars

11h00 Séance Vélo Devant la Boutique

15h45 Collation Macarons - PASA

16h15 Concert Poétique « Liberté » avec Duo Breff - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 Emission Religieuse - Salle TV

15h45 Collation et Concert Poétique « Liberté » avec Duo Breff - Restaurant

Lundi 23 Mars

11h00 Gym Douce - Salon du Patio

15h00 Jeux de Société « Scrabbles » - Restaurant

17h00 La Grande Roue - Restaurant

Activités du PASA

10h30 Autour de la Lecture

14h30 Rythmes et Percussions

Activité du 1er étage

10h45 Médiation Animale - Salle TV

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

Mardi 24 Mars

10h40-12h00 au RDC

La Boutique de la Cristolienne

11h00 Bowling - Salon Patio

15h00 Chorale - Salon Patio

17h00 Bingo - Restaurant

Activités du PASA

10h30 Musicothérapie

14h30 Atelier Peinture

Activités du 1er étage

14h30 Dessiner c'est Gagner - Rotonde

17h15 Petit Bac - Rotonde

Mercredi 25 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

PLANNING CRISTOLIENNE

15h00 Café Philo - Restaurant

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 26 Mars

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 Contes et Chansons - Salle TV

14H30 Atelier Créatif - Rotonde

17h15 Jeu de Questions - Rotonde

Vendredi 27 Mars

11h00 Doc « L'île de la Réunion » - 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 21 Mars

11H00 Quizz - Place Vendôme
15h00 Borne mélo - Place Vendôme
15h00 Salon de Beauté - Salle bien être

Dimanche 22 Mars

11h00 Émission religieuse - Place Vendôme
15h00 Loto - Place Vendôme

Lundi 23 Mars

11h00 Pause café - Place Vendôme
15h00 Chorale - Place Vendôme
16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

Mardi 24 Mars

11H00 Gym douce - Place Vendôme
15h00 Atelier manuel - Place Vendôme

Mercredi 25 Mars

11h00 - Atelier écriture - Place Vendôme
14h45 - Danse sur chaise avec les enfants - Place Vendôme

Jeudi 26 Mars

11H00 Gym douce - Avenue des délices
15h30 Boxe - Place Vendôme
17h00 Visite Flora - Logement

Vendredi 27 Mars

11H00 Atelier mémoire - Place Vendôme
15h00 - Danse sur chaise - Place Vendôme
14h00 - Masseuse - 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

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

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 de l' Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte, Cristolienne et Pierre Tabanou