

ça bouge!

3  
Avril  
2026

# ça bouge!

N°1759

## PETIT DÉJEUNER PRINTANIER POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNES



Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents de la Résidence des Bords-de-Marne ont fêté l'arrivée du printemps par un petit-déjeuner printanier. L'accueil de jour est sorti sur l'île Fanac.

Des résidents de la Cité Verte ont assisté au mythique « Holiday on Ice ». Les bénéficiaires et les animatrices de l'accueil de jour de Sucy ont dit au revoir à Monsieur Masfaraud, qui intègre une autre résidence.

Direction le musée Grévin pour des résidents de la Cristolienne : une visite qui n'a laissé personne de marbre.

Une journée gourmande a été organisée à l'accueil de jour de Créteil. Au programme : petit-déjeuner gourmand et sortie au restaurant le midi.

À la résidence Pierre Tabanou, une rencontre intergénérationnelle autour de la danse sur chaise a été organisée.

Le Printemps des Poètes a été célébré par des résidents de l'Abbaye. Spectacle, poèmes et bonne humeur ont été au rendez-vous.

Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER  
Chargé de communication

**Ça Bouge n°1759**

**04/04 > 10/04/2026**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

-PETIT-DÉJEUNER PRINTANIER À LA RÉSIDENCE DES BORDS-DE-MARNE

-SORTIE « HOLIDAY ON ICE » POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE

-DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE ONT VISITÉ LE MUSÉE GRÉVIN

-RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU

-LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE FÊTE LE PRINTEMPS DES POÈTES

-L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE DIT AU REVOIR À L'UN DE SES BÉNÉFICIAIRES

-JOURNÉE GOURMANDE POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

-SORTIE À L'ÎLE FANAC POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

## ACTUALITÉS

OISEAUX MIGRATEURS : LE MYSTÈRE SCIENTIFIQUE DE LEUR MÉMOIRE SPATIALE EXCEPTIONNELLE

JEUX : MOTS FLÉCHÉS

PLANNING DES ACTIVITÉS

# BORDS DE MARNE-BONNEUIL

## PETIT-DÉJEUNER PRINTANIER À LA RÉSIDENTE DES BORDS DE MARNE

Avec l'arrivée du printemps, nos envies évoluent naturellement vers plus de légèreté, de couleurs et de fraîcheur. Le petit-déjeuner, premier repas de la journée, devient alors une belle occasion de célébrer cette saison du renouveau en intégrant des ingrédients frais, vitaminés et pleins de saveurs.

Les résidents se sont laissés séduire par un délicieux petit-déjeuner aux saveurs du printemps, où fraîcheur et gourmandise sont à l'honneur.

Le petit-déjeuner printanier est l'occasion de déguster une tarte au citron, des verrines fraîcheur printanière et des sablés à la confiture.

Le tout est accompagné d'une boisson chaude au choix : thé, café ou chocolat chaud, pour un moment de douceur et de convivialité.

Sylvie et Evelyne, équipe de la vie sociale



# BORDS DE MARNE-BONNEUIL



# CITÉ VERTE - SUCY

## SORTIE « HOLIDAY ON ICE » POUR LA RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE

Dimanche 15 février, les résidents sont allés voir le dernier spectacle « Holiday on Ice ».

Un spectacle particulièrement époustouflant, avec des patineurs de haute voltige et des machineries hors norme.

Les chorégraphies et la beauté des costumes ont ravi l'ensemble des résidents et de leurs accompagnateurs.

Une sortie annuelle qui est toujours autant appréciée.

Françoise, responsable de la vie sociale



# CITÉ VERTE - SUCY



# CITÉ VERTE - SUCY





# LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

## UNE SORTIE AU MUSÉE GRÉVIN

Récemment, un groupe de résidents de la Cristolienne a eu le plaisir de partir à la découverte du célèbre musée Grévin, un lieu emblématique au cœur de Paris. Cette sortie, très attendue, a offert à chacun un moment de détente, de curiosité et de partage.

Dès leur arrivée, les résidents ont été émerveillés par la richesse des décors et le réalisme impressionnant des statues de cire. Personnalités historiques, artistes, sportifs ou encore figures emblématiques du cinéma : il y en avait pour tous les goûts. Chacun a pu reconnaître ses figures préférées et immortaliser ces instants grâce à de nombreuses photos.

Au-delà de la découverte culturelle, cette sortie a représenté un véritable moment d'évasion, permettant aux résidents de rompre avec le quotidien et de vivre une expérience enrichissante.

L'équipe de la Vie Sociale



# LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



## **RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE DANSE SUR CHAISE, UNE ANIMATION PLEINE DE CRÉATIVITÉ ET DE PARTAGE**

Les rencontres intergénérationnelles sont des moments précieux où se mêlent l'expérience des aînés et l'énergie des plus jeunes. C'est exactement ce qu'a permis une animation de danse sur chaise, un projet qui a réuni des enfants et des résidents.

L'animation a pris forme autour de la danse sur chaise, une activité accessible et inclusive qui permet à chacun, quel que soit son âge ou ses capacités physiques, de s'exprimer à travers le mouvement. Ce qui a rendu cette initiative encore plus spéciale, c'est que ce sont les résidents eux-mêmes qui ont proposé les mouvements ainsi que la musique.

Chaque vendredi, les résidents travaillaient leur chorégraphie. Cette rencontre hebdomadaire a également été bénéfique : les aînés ont retrouvé un souffle de jeunesse, stimulés par l'énergie des enfants et le plaisir de partager un moment artistique ensemble.

Un événement attendu et applaudi par les résidents, qui ont pu voir le fruit d'une collaboration intergénérationnelle riche en émotions. Pour clôturer l'activité, les enfants ont participé à une partie de chaise musicale qui a enchanté les résidents, puis, au moment du goûter, ils ont partagé un moment convivial autour d'un bon quatre-heures.

L'équipe de la Vie Sociale

# PIERRE TABANOU - L'HAÏ DES ROSES



# ABBAYE - ST MAUR

---

## LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE FÊTE LE PRINTEMPS DES POÈTES

Le Printemps des Poètes s'est invité à l'Abbaye sous de belles ondes ensoleillées le mercredi 18 mars 2026. Pour l'occasion, un spectacle a été créé de toutes pièces par Éric et Thierry sur le thème de la liberté. Ce moment festif, sur fond de poésie, d'humour et de chansons célèbres reprises en chœur par les résidents, comme « Ma Liberté » de Georges Moustaki (1970), a rencontré un immense succès.

La liberté s'est exprimée sous de nombreux aspects, abordant des conquêtes et de grands événements historiques de notre belle France. La bonne humeur, les sourires, les airs chantonnés et les moments de douceur poétique ont apporté un vent de détente et de légèreté à l'aube de ces temps printaniers.

Devant l'assemblée, trois résidentes ont proposé de partager la lecture de poèmes choisis.

C'est ainsi que Mme Klorek a lu le poème de Paul Éluard «Liberté» (1942).

Mme Lafay a partagé le poème «L'Homme et la mer» de Charles Baudelaire (1857).

Et Mme Goin a proposé «Le Dormeur du val» d'Arthur Rimbaud (1870).

L'équipe de la vie sociale

# ABBAYE - ST MAUR



# ABBAYE - ST MAUR



# CITÉ VERTE - ADJ

## AU REVOIR MONSIEUR MASFARAUD

Après avoir passé d'agréables moments à l'accueil de jour.  
Monsieur Masfaraud intègre la résidence de Yerres.

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



# LA CRISTOLIENE - ADJ

## JOURNÉE GOURMANDE POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

C'est toujours très agréable de partager un bon repas tous ensemble et d'échanger sur différents sujets de conversation.

Nous avons pris un petit-déjeuner bien copieux en compagnie des résidents de la Cristolienne, accompagné d'une musique douce. C'est une charmante façon de bien commencer la journée, et elle a été vraiment appréciée.

Avec un autre groupe, nous sommes allés déjeuner au restaurant chinois à volonté, où chacun a choisi ses plats. Les nouvelles saveurs asiatiques sont des gourmandises qui plaisent toujours à nos bénéficiaires.

Sylvie et Nadège, équipe Accueil de jour Cristolienne



# LA CRISTOLIENE - ADJ



# ABBAYE - ADJ

## PROMENADE À L'ÎLE FANAC POUR DES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

Une de nos personnes accueillies à l'accueil de jour a accepté, avec sourire et plaisir, de nous guider jusqu'à l'île Fanac, un lieu qu'elle affectionne particulièrement pour se ressourcer.

Une île accessible uniquement à pied, paisible : c'était une belle sortie.

L'équipe Accueil de Jour de l'Abbaye



# ABBAYE - ADJ



# ABBAYE - ADJ



## ÉCOGESTES ET DURABILITÉ : DES GESTES SIMPLES AU QUOTIDIEN

### DÉMARCHE DURABLE

On entend souvent parler d'écologie ou de développement durable. Mais au fond, qu'est-ce que cela change dans la vie de tous les jours ?

En réalité, il ne s'agit pas de tout bouleverser. Bien souvent, ce sont de petits gestes, tout simples, qui peuvent faire la différence. On les appelle aujourd'hui les « éco-gestes ».

#### **Des habitudes qui ont du sens**

Beaucoup de ces gestes ne sont pas nouveaux. Pendant longtemps, il était tout à fait normal de faire attention à ne rien gaspiller : on éteignait la lumière en quittant une pièce, on accommodait les restes pour un autre repas, on réparait au lieu de jeter. Ce sont des habitudes que beaucoup ont déjà connues et pratiquées au quotidien. Avec le temps, certaines se sont un peu perdues... mais elles reviennent aujourd'hui sur le devant de la scène.

#### **Gestes simples à adopter au quotidien**

Au quotidien, il est possible de remettre en place quelques gestes simples, sans que cela ne demande d'efforts particuliers. Dans une résidence, chacun peut y contribuer à sa manière, et ces petits gestes prennent encore plus de sens lorsqu'ils sont partagés.

- Dans son logement : penser à éteindre les lumières inutiles ou éviter de laisser les appareils en veille.
- Dans la cuisine : couvrir une casserole pendant la cuisson ou

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

---

préparer des quantités adaptées pour économiser de l'énergie et éviter le gaspillage.

- Dans la salle de bain : fermer le robinet pendant le savonnage ou préférer une douche rapide à un bain.
- Au moment des courses : utiliser un sac réutilisable ou choisir des produits de saison.

Le tri des déchets fait également partie du quotidien et permet de recycler une grande partie des matériaux tout en réduisant le volume de ce que l'on jette.

Pourquoi ces gestes comptent

Tout cela peut sembler évident, et pourtant, mis bout à bout, ces gestes ont un réel impact. Il ne s'agit pas d'en faire plus, mais simplement de faire un peu autrement, à son rythme. Finalement, prendre soin de l'environnement, c'est aussi prolonger des habitudes simples et pleines de bon sens.

## **Le saviez-vous ?**

- Baisser le chauffage d'un degré permet de réduire sensiblement sa consommation d'énergie.
- Un robinet qui goutte peut gaspiller beaucoup d'eau sur une année.
- Les appareils laissés en veille continuent de consommer, même lorsqu'on ne les utilise pas.

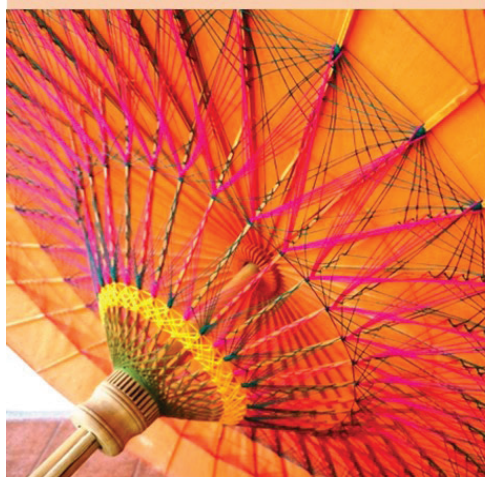
Emma Goux, conseillère en transition écologique

# 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

## LES CHOCOLATS DE PÂQUES SONT ARRIVÉS



Rendez-vous à la boutique

---

Mercredi et Samedi

- 10h00 à 11h45 -



## CHASSE AUX ŒUFS DE PÂQUES

par les enfants du multi-accueil

mardi 7 avril  
à partir de 10h



Renseignements au point info

# ACTUALITÉS

---

## **Oiseaux migrateurs : le mystère scientifique de leur mémoire spatiale exceptionnelle**

Les oiseaux migrateurs sont capables de retrouver des sites précis après des trajets de plusieurs milliers de kilomètres. Cette performance repose sur une mémoire spatiale élaborée, impliquant notamment l'hippocampe, une structure cérébrale clé dans la navigation. Des travaux expérimentaux ont montré que certaines espèces, comme le pigeon voyageur ou le puffin de Scopoli, mémorisent des repères géographiques complexes, comme les reliefs ou les lignes côtières. Chez les passereaux migrateurs, cette capacité permet de revenir d'une année sur l'autre vers des zones de reproduction très localisées.

### **Des repères multiples pour s'orienter**

La mémoire spatiale ne fonctionne pas seule. Les oiseaux combinent plusieurs systèmes d'orientation : position du soleil, configuration des étoiles et perception du champ magnétique terrestre. Des expériences en conditions contrôlées ont démontré que certaines espèces comme le rougegorge ou la fauvette à tête noire peuvent recalibrer leur trajectoire en fonction de ces signaux. Il existe également des indices olfactifs et visuels, mais leur rôle exact varie selon les espèces.

### **Une capacité clé pour la survie des espèces**

Cette mémoire exceptionnelle est essentielle à la survie. Elle permet d'optimiser les routes migratoires, d'éviter les zones défavorables et de retrouver des habitats riches en ressources. Toutefois, les modifications rapides des paysages — urbanisation, artificialisation des milieux, changement climatique — perturbent ces repères. Certaines espèces, comme la fauvette à tête noire ou l'oie cendrée, montrent

Source : 20 minutes

# ACTUALITÉS

---

des ajustements (modification de la route migratoire en quelques décennies ou modification des distances de migration en réponse au réchauffement climatique), mais les limites de cette plasticité restent mal connues. La compréhension fine de ces mécanismes constitue aujourd'hui un enjeu majeur pour la conservation.

Source : 20 minutes

## MOTS FLÉCHÉS

CUIR		METZ POUR PARIS		DE PEU D'ÉTENDUE		ROUER DE COUPS		PAS BEAU		ALOURDI
SAGACITÉ		FINESSE		GLO-RIEUSES ESTRADES		PARTIE DE VÊTEMENT		ÎLE DE LA SEINE		SPORT DE SHARAPOVA
VOITURES										
MIS EN MOUVEMENT										
			OUVRANT							
			SERRÉES							
MÉTAL TRÈS PRISE	LOI					FLEUVE PARISIEN				
	VIT					QUI USENT				
		AFFLUX						PAS PLUS QUE		DESSINÉE
		ELLES SONT PARFOIS ÉTERNELLES						JEUNE DANSEUSE		
CITER LES PARTIES								PETIT ÉLU		
MINÉES								TRESSA		
						CITÉ ALGÉRIENNE				ULTÉRIEUREMENT
						UN ANONYME				
MAMELLE DE VACHE				SQUELETTE			ELLE FAIT PARTIE DE LA FAMILLE			
INDIVIDU				À LE			NAPPERON			
			PARFUM					BRUIT SEC		
			AJOUT ÉPISTOLAIRE					CITÉ ANTIQUE		
QUI A SATISFAIT SA FAIM						ASSOURDI				
CANTINE MILITAIRE										
				PLACE ÉLEVÉE DE PROFESSEUR						

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 4 avril**

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

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

16h00 Comté des sorties d'été - 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 Intervention des clowns dans les logements et à la rotonde du 3ème castel

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

## **Dimanche 5 avril**

10h30 Réunion de l'association « La Rose de l'Abbaye » - Café Littéraire

15h30 Grand loto de Pâques - 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 Gouter du dimanche

16h30 Espace Sensoriel au 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 - Rotonde

## **Lundi 6 avril**

16h30 Spectacle des grands classiques de la chanson française – Violons et guitare,  
Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

15H00 Spectacle des grands classiques de la chanson française – Violons et guitare

# PLANNING ABBAYE

---

17h00 Jeu Interactif « mots croisés »

## 4ème Bellay

10h30 Atelier Contes « Les comptines de Catherine »

11h30 Vie quotidienne

15h30 Petit BAC

17h00 Lecture / Temps de parole

## **Unité PHV**

10h00 Bonjour chez vous

10h30 Écoute musicale - Rotonde 3ème Castel

15H00 Chasse aux œufs de pâques

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

## **Mardi 7 avril**

10h00 Rencontre intergénérationnelle - Nouveau Restaurant

10h00 Cours de sport APA séniors - Salle Castel

11h00 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel

11h30 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel

15h00 Atelier créatif des petites mains - Grand Restaurant

15h30 L'heure musicale « Concert privé chez Gidon Kremer » - Théâtre

17h00 Café Philo « Faut-il ignorer nos préjugés et apriori ? » - Espace bar

17h00 Club mémoire, Monique Bouchot - Café littéraire.

## 3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

14h30 Atelier « Bien-être »

15H30 Heure musicale au 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 Esthétique - Rotonde Castel

10h30 Départ des courses

13h15 Départ Mac val à Vitry sur seine

14h30 Point Guichet

17h00 séance sophrologie - Salle snoezelen

17h30 Apéro Dinatoire

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

# PLANNING ABBAYE

---

## **Mercredi 8 avril**

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

10h30 Promenade sur inscription - Atrium

15h00 Rencontre intergénérationnelle - Espace bar

15h00 Club Bridge - Petit restaurant

16h45 Loto - Espace bar

17h00 Club mémoire, 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

11h30 Vie quotidienne

14h30 Préparation de salade de fruits

16h00 Mise en voix

17h00 Jeux de questions

## **Unité PHV**

10h30 Jeu au tableau

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

15h00 Séance de Musicothérapie

15h00 Jeu de coordination et de reflexe - Rotonde Castel

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

## **Jeudi 9 avril**

14h00 Sortie au Panthéon - Accueil

14h30 Tir à l'arc - Salle Castel

14h30 Réunion Citoyennage - Café Littéraire

16h00 Après-midi gourmand en compagnie de Romane - Grand Restaurant

16h00 Messe de pâques - 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**

10h00 Bonjour chez vous

# PLANNING ABBAYE

9h45 Départ Cultura

14h00 temps libre, temps individuel

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

## **Vendredi 10 avril**

10h15 Atelier Informatique - Petit Restaurant

10h30 Atelier peinture - Café littéraire

10h30 Réunion séjour vacances à Vulcania - Salon du parc

11h00 Qi Gong - Salle bien-être

14h00 Atelier peinture - Café littéraire

14h30 Brin de caouette - Salon du Parc

14h30 Exercices corporels - Salle bien-être

15h00 Groupe belote - Petit Restaurant

15h30 Atelier peinture - Café littéraire

17h00 Les petits secrets de la nature - 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 Quizz musical - Rotonde 3ème Castel

14h00 temps libre, temps individuel

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

Les Résidents intéressés par les sorties organisées par l'unité PHV peuvent s'y inscrire au Point Info, sous réserve de places disponibles.

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING BDM

---

## **Samedi 4 Avril**

11h00 Réveil musculaire - Salle du parc

14h30 Diffusion Cinéma du film « Out of Africa » - Salle du parc

17h00 Quizz musical - Cafétéria

## **Dimanche 5 Avril**

10h30 Bonjour chez vous

11h00 Revue de presse - Salle du parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

16h30 Dégustation de petit four sucrés et Spectacle de pâques, avec Nelly les année 60 - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 Jeux cognitifs

15h00 Activités a la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Lundi 6 Avril**

11h00 Entraînement de Boxe - Salle du parc

15h00 Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 Heures Savoureuses, dégustation de chocolat - Cafétéria

16h30 Ambiance musicale accordéon avec Jean Patrick - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 Entraînement de Boxe

11h00 Jeux cognitif

15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

## **Mardi 7 Avril**

11h00 Club lecture - Salle du parc

14h30 Atelier peinture - Accueil de jour du 3e

14h45 Tir à l'arc - Salle du parc

15h00 Atelier senteur « LE COIN SENTEUR » - Cafétéria

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

# PLANNING BDM

---

## **Mercredi 8 Avril**

10h30 Bonjour chez vous  
11h00 Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère  
11h00 Tai-chi - Salle du parc  
14h00 Balade entre nous  
15h00 Jeux de table - Cafétéria  
17h00 Jeux de questions - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 jeux cognitifs  
15h00 activité 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 9 Avril**

10h30 Bonjour chez vous  
10h30 Activités physique adapté grp 1 - Salle du parc  
11h00 Activités physique adapté grp 2 - Salle du parc  
11h30 L'épicerie fine  
15h00 Comité citoyennage - Salle du parc  
15h00 A la manière de Francois Boucher - Cafétéria  
17h00 Loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

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

## **Vendredi 10 Avril**

10h30 Avec le multi accueil chasse aux œufs  
11h00 Documentaire « LES CELTES » - Salle du parc  
11h30 Sortie restaurant « le Garden »  
15h15 Jeux de table - Cafétéria  
17h00 Comité sorties estival - 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 4 Avril**

10h30 : Vie de quartier dans les étages

15h30 : Conférence « Les maisons extraordinaires » Salle d'activités

17h00 : Jeux de société - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Chansons avec Sylvain - Pasa

## **Dimanche 5 Avril**

10h30 : Messe TV sur France 2

15h30 : Art floral de Pâques - Espace bar

17h00 : Jeux de société - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Messe et apéritif

15h30 : Art floral de Pâques - Pasa

## **Lundi 6 Avril**

10h30 : Vie de quartier aux étages

15h30 : Spectacle théâtral en chansons » - Salle de restaurant

17h00 : Jeux de société - Espace Bar

### 3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Spectacle théâtral en chansons » - au RDC

## **Mardi 7 Avril**

10h30 : Boutique et Point Guichet

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

15h30 : Gym douce - Salle d'activités

17h00 : Mots croisés - Bibliothèque

### 3ème étage :

11h00 : Boutique et Point Guichet

15h30 : Atelier bien-être

## **Mercredi 8 Avril**

10h00 : Chasse à l'œuf avec les enfants du RAM - Espace Bar

13h30 à 17h00 : Interview avec Julien Mazeas - Logement ou Salle de réunion

14h30 : Sport adapté - Salle d'activités

15h30 : Thé chantant avec J. P. Talmond - Restaurant

17h00 : Scrabble - Bibliothèque

### 3ème étage :

11h00 : Lecture

15h30 : Spectacle de chansons avec J. P. Talmond - RDC

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 9 Avril**

12h00 : Joyeux Anniversaire à Me Colin : 104 ans !

10h30 : Atelier Gym-Yoga - Salle d'activités

13h30 à 17h00 : Interview avec Julien Mazeas - Logement ou Salle de réunion

15h30 : Atelier Poterie - Salle d'activités

17h00 : Jeux de sociétés - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Atelier sensoriel

15h30 : Atelier contes

## **Vendredi 10 Avril**

12h00 Centenaire de Mme Colesse

11h00 : Messe avec l'Aumônerie - Salle d'activités

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

17h00 : Article et Panneau photos - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Messe avec l'Aumônerie

17h00 : Chorale avec pascal Leclerc

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Samedi 4 Avril**

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 Le Quiz - Restaurant

## **Dimanche 5 Avril**

11h00 Écoute Musicale - PASA

15h00 Video Club - PASA

17h00 Grand Bingo Pâques - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 Émission Religieuse - Salle TV

## **Lundi 6 Avril**

11h00 Gym Douce G1 - Salon du Patio

15h00 Jeux de Société « Scrabbles » - Restaurant

17h00 La Grande Roue de Pâques - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 Jeux Interactifs avec la Tovertafel

14h30 Gym Douce

### Activité du 1er étage

10h45 Médiation Animale - Salle TV

11h00 Séance Bien-Être avec Ludivine - Salle Bien-Être

15h00 à 18h45 Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

## **Mardi 7 Avril**

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

10h40 Shopping à la Boutique

15h00 Chorale - Salon Patio

17h00 Annonce Thème Citoyennage 2026 - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 Musicothérapie

14h30 Atelier Peinture

### Activités du 1er étage

14h30 Atelier Peinture - PASA

16h30 La Musique - Rotonde

## **Mercredi 8 Avril**

11h00 Boxe & Réflexes - Salon du Patio

15h00 Comptes de l'Association - Bibliothèque

14h30 Activité Physique - Salon du Patio

15h30 Para-Chutes G1 - Salon du Patio

16h00 Para-Chutes G2 - Salon du Patio

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

17h00 Jeux de Lettres - Restaurant

## Activités du PASA

10h30 Activité Bien-Être

14h30 Remue Ménage

## Activités du 1er étage

10h30 Boxe - Salle TV

14h30 Documentaire - Salle TV

17h15 Photo Mémoire - Rotonde

## **Jeudi 9 Avril**

11h00 Atelier Ecriture - Bibliothèque

15h00 Yoga - Salon du Patio

17h00 Loto - Restaurant

## Activités du PASA

10h30 Atelier Cuisine et Discussions

14h30 Atelier Tricot et Loisirs Créatifs

## Activité du 1er étage

11h15 Jeux d'Adresse avec Cynthia - Rotonde

## **Vendredi 10 Avril**

11h00 MESSE avec Père Irene - PASA

14h00 à 16h30 Ouverture Spéciale à la Boutique - RDC

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

16h30 Ambiance Musicale avec Romane - 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 4 Avril

11H00 Délices Sucrées - Place Vendôme

15h00 Loto - Place Vendôme

Dimanche 5 Avril

11H00 Émission religieuse - Place Vendôme

15h00 Spectacle - Place Vendôme

**Lundi 6 Avril**

11H00 Pause café - Avenue des délices

15h00 Chantons ensembles - Place Vendôme

16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

16h30 Laurent foulon - Place Vendôme

**Mardi 7 Avril**

11H00 Gym douce - Place Vendôme

15h00 Atelier mosaïque - Place Vendôme

**Mercredi 8 Avril**

11H00 Atelier écriture - Place Vendôme

14h45 Danse sur chaise avec les enfants - Place Vendôme

15H00 Ouverture de la boutique - Place Vendôme

**Jeudi 9 Avril**

11h00 Gym douce - Place Vendôme

11h00 Bien être - Place Vendôme

15h30 Boxe - Place Vendôme

16h00 Visite Flora - Logement

**Vendredi 10 Avril**

11H00 Atelier mémoire - Place Vendôme

14h00 Masseur - Salon de beauté

*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*

