

ça bouge!

8  
Mai  
2026

ça bouge!

N°1764

DES RÉSIDENTES ET RÉSIDENTS DES BORDS  
DE MARNE VOIENT LA VIE EN ROSE



Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents des Bords-de-Marne ont passé une journée sous le thème de la rose.

Un déjeuner à thème a eu lieu à la résidence de la Cité-Verte. Au menu : fruits de mer.

Des résidents de la Cristolienne ont pu tester le football en gym douce.

Des résidents de l'Abbaye ont vécu une sortie pleine de rebondissements.

La résidence Pierre Tabanou propose de nouveaux rendez-vous bien-être.

Les bénéficiaires de l'accueil de jour vous proposent un écrit issu de leur atelier d'écriture.

Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER  
Chargé de communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

-JOURNÉE SOUS LE SIGNE DE LA ROSE À LA RÉSIDENCE DES BORDS-DE-MARNE

-REPAS DE FRUITS DE MER À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ-VERTE

-DU FOOT EN GYM DOUCE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE

-ATELIER BIEN-ÊTRE À LA RÉSIDENCE TABANOU

-SORTIE ROCAMBOLESQUE POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE

-ATELIER D'ÉCRITURE POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE PIERRE TABANOU

## ACTUALITÉS

UN COMTÉ PASSE EN ÉTAT D'URGENCE APRÈS UNE INVASION DE MOULES

JEUX : MOTS CROISÉS

PLANNING DES ACTIVITÉS

## QUAND LES ROSES NOUS RASSEMBLENT...

Ce matin, lors d'une sortie dans le jardin avec les résidents, nous avons découvert nos rosiers un peu fatigués... Les branches ploiaient sous le poids de magnifiques roses, trop nombreuses pour être soutenues. Ensemble, nous avons décidé de leur venir en aide : quelques fleurs ont été délicatement coupées afin de soulager la plante et de lui redonner de la tenue.

De ce geste est née une belle idée... partager ces roses avec les résidents. Lors de la revue de presse, chacun a reçu une fleur, un petit bonheur simple qui a illuminé les visages. Nous en avons également profité pour embellir les espaces de vie avec de jolis bouquets, apportant douceur et couleurs dans les pièces communes.

Pour clôturer cette matinée pleine de délicates attentions, nous avons écouté « L'important, c'est la rose », un moment suspendu, rempli d'émotion et de poésie.

Une belle parenthèse, où la nature et le partage ont fait éclore de nombreux sourires.

L'équipe de la vie sociale

# BORDS DE MARNE-BONNEUIL



# BORDS DE MARNE-BONNEUIL



# CITÉ VERTE - SUCY

## « REPAS FRUITS DE MER » À LA CITÉ VERTE

Vendredi, un air marin s'est invité à la Cité Verte et des résidents ont profité d'un délicieux repas de fruits de mer.

Au menu : huîtres, bulots, crabes, langoustines et crevettes, de quoi régaler les plus gourmands !

Dans une salle décorée de coquillages, poissons, cabines de plage... avec un fond musical de chants de marins, on se serait vraiment crus sur un bateau, revenant de la pêche.

Nous avons fini le repas en chantant et en dansant.

Un vrai régal et un beau moment de convivialité partagé dans la bonne humeur.

Merci à Diego et Aurélie pour leur aide en cuisine.

L'équipe vie sociale.



# CITÉ VERTE - SUCY



# CITÉ VERTE - SUCY



# CITÉ VERTE - SUCY



# LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL

## DU FOOT EN GYM DOUCE

La gym douce proposée aux résidents par les animateurs de la Cristolienne rencontre un véritable succès. Adaptée à tous les niveaux, elle débute par des échauffements ludiques permettant de réveiller le corps en douceur et en musique. Les participants poursuivent ensuite avec des jeux de réflexes favorisant la coordination, la mémoire et la réactivité.

La nouveauté de cette saison, c'est le foot ! Un exercice original, pratiqué assis sur une chaise, qui permet à chacun de participer tout en retrouvant le plaisir du jeu collectif. Les passes s'enchaînent et certains se découvrent même un talent digne de Kylian Mbappé !

Entre rires, échanges et mouvements, ces séances contribuent autant au bien-être physique qu'au lien social, faisant de ces rendez-vous un moment attendu et apprécié de tous.

L'équipe de la vie sociale



# LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL



# LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL



## **ATELIERS BIEN ÊTRE A LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU**

La résidence Pierre Tabanou innove en proposant un nouveau rendez-vous dédié à la détente et au bien-être de ses résidents.

Notre animatrice, Gertrude, met en place des ateliers bien-être organisés tous les quinze jours, un mercredi sur deux, de 15 h à 17 h.

Ces moments privilégiés, accessibles sur inscription, sont pensés pour répondre aux envies et aux besoins de chacun. Plusieurs prestations seront proposées : pose de vernis, soins du visage, coiffure (hors coupe et coloration), mais aussi des instants plus simples et tout aussi précieux, comme partager un café et échanger dans une ambiance conviviale.

Au-delà des soins, ces ateliers sont l'occasion de prendre du temps pour soi, de se détendre et de créer du lien entre les résidents. Une initiative qui s'inscrit pleinement dans la volonté de la résidence de favoriser le bien-être et la convivialité au quotidien.

Les inscriptions sont ouvertes : n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe d'animation pour réserver votre place et profiter de ces instants de douceur.

Magdalena WASILEWSKI, Responsable Vie sociale-

# PIERRE TABANOU - L'HAY DES ROSES



# ABBAYE - ST MAUR

---

## VADROUILLE ROCAMBOLESQUE

Rendez-vous initialement prévu à la Grande Galerie de l'Évolution, qui s'est soldé par nombre de péripéties ! Après des tours et des détours pour se garer dans les rues parisiennes, nous arrivons enfin sur place. Musée fermé : l'occasion d'un tour au Jardin des Plantes sous ce beau soleil de février.

Pour se requinquer, une pause bien méritée s'impose : direction la Grande Mosquée de Paris. Une bulle d'architecture unique et des saveurs alléchantes, avec thé à la menthe et pâtisseries orientales à profusion.

Une aventure rocambolesque et pleine d'humour pour une après-midi finalement très réussie !

Flora, vie sociale

# ABBAYE - ST MAUR



# ABBAYE - ST MAUR



## ATELIER D'ÉCRITURE TABANOU

Dans le cadre de notre atelier d'écriture, nous avons travaillé à partir d'une œuvre célèbre de Vincent van Gogh. À partir de ce tableau, nous avons imaginé et écrit un souvenir collectif, en laissant libre cours à notre imagination et à nos émotions.

### La Nuit étoilée

Inspirée de La Nuit étoilée de Van Gogh)

Nous racontons cette histoire à Émilienne, Évelyne et Noan. Elles n'étaient pas avec nous ce jour-là, alors nous avons voulu leur partager ce souvenir... un souvenir qui ne nous a jamais quittés. Nous nous souvenons de cette nuit comme si elle n'avait jamais vraiment pris fin. Aujourd'hui encore, quand nous levons les yeux vers le ciel, quelque chose en nous sourit, sans que l'on sache pourquoi. Les autres voient seulement des étoiles, simples et lointaines. Mais nous... nous savons que ce n'est pas seulement ça. Nous étions enfants ce soir-là. Nous étions tous réunis dans une maison du village.

Il se faisait tard, les parents dormaient, et nous étions censés être couchés depuis longtemps. Mais l'envie de sortir était plus forte. Alors, en silence, presque comme une petite fugue, nous nous sommes retrouvés dehors, dans le jardin. Le village était calme, les fenêtres brillaient encore un peu, et le vent faisait bouger les arbres du grand champ. Résulia et Suzette avaient froid, mais Jean-Paul et Roger avaient apporté une couverture. Yvette nous proposa de nous asseoir sur le banc.

Nous discutons, nous riions... au point d'en oublier pourquoi nous étions sortis. Puis Livia aperçut Micheline et Appolonie, venues elles aussi profiter de la nuit. Nous les avons appelées pour qu'elles nous

# PIERRE TABANOU - ADJ

---

rejoignent.

Et soudain : « Regardez ! » cria Kenza.

Une grande lumière verte apparut dans le ciel, comme une vague douce qui bougeait lentement.

Roger dit, émerveillé : « C'est une aurore boréale »

Nous n'en avons jamais vu. Alors nous sommes restés là, sans parler, à regarder les lumières danser au-dessus de nous. Nous ne savons pas combien de temps cela a duré. Le temps semblait arrêté. Les années ont passé. Nous avons grandi, puis vieilli. Aujourd'hui, nous racontons cette histoire avec le sourire. Parce que, depuis cette nuit-là, chaque fois que le ciel se colore au coucher du soleil ou dans ses lumières nous y repensons.

À cette nuit,

À cette lumière,

À ce moment unique,

Et encore aujourd'hui, en regardant le ciel... Quelque chose en nous sourit.

Écrit par : M.Résulia , R.Yvette, Q.Roger, B.Jean-Paul, T.Livia, H.Micheline, Z.Appolonie, N.Suzette, A.Kenza

# ACTUALITÉS

---

## **Californie : Un comté passe en état d'urgence après une invasion de moules**

L'état d'urgence est proclamé dans un comté de Californie confrontée à une invasion de moules dorées, nuisibles pour les installations hydrauliques.

Hollywood, les scénarios sont toujours incroyables. Et après Mars Attacks ! (1996), c'est avril aux moules. L'état d'urgence est en effet proclamé dans le comté de San Joaquin, en Californie, confronté à une invasion de moules dorées.

La raison qui a poussé le Conseil des superviseurs à prendre une telle décision ? Un risque de péril d'approvisionnement en eau, mais aussi parce que cette espèce de mollusques est invasive, nuisible, et augmente le risque d'inondation, rapporte le média local Stocktonia, relayé par BFM. Ces moules, petites et dorées, menacent donc l'agriculture, les infrastructures anti-inondation et, plus largement, les activités de loisirs et tout l'écosystème du delta du Sacramento.

### **Une menace pour les infrastructures hydrauliques essentielles**

C'est mollusques prolifèrent très vite, s'accrochent aux tuyaux, aux pompes et autres infrastructures hydrauliques essentielles. Ils forment des amas qui obstruent les canalisations et les vannes de barrage. D'après les services du comté, le nettoyage des moules dorées sur ces infrastructures peut prendre jusqu'à dix heures et coûter 10.000 dollars, soit environ 8.550 euros.

Source : 20 minutes

## LE MIX ÉNERGÉTIQUE FRANÇAIS : COMMENT PRODUIT-ON L'ÉLECTRICITÉ ?

### "SCIENCES ET ENVIRONNEMENT"

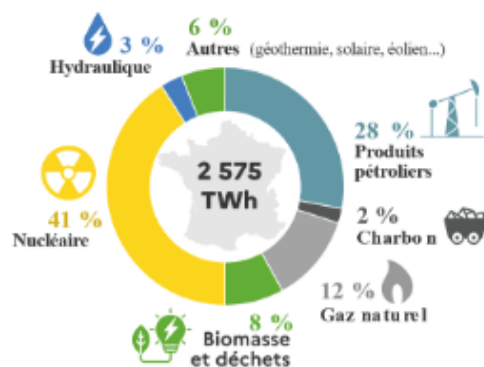
Allumer une lampe ou faire fonctionner un appareil semble si simple, mais il faut bien une source d'énergie pour que cela fonctionne. En France, l'électricité provient de plusieurs sources d'énergie différentes, ce qu'on appelle le mix énergétique.

#### Les différentes sources d'énergie

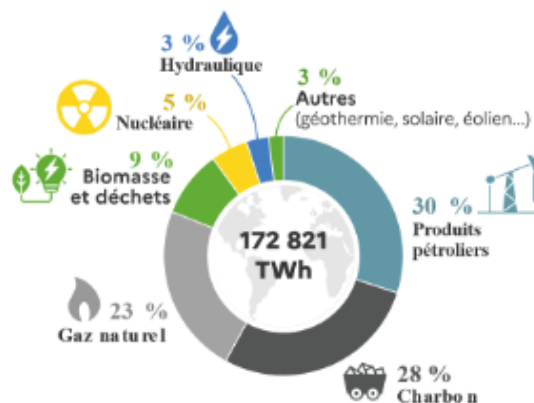
Le mix énergétique français, observé dans les graphiques, est varié et repose sur différentes sources :

- L'énergie nucléaire : une grande part de la production d'électricité française.
- Les énergies renouvelables : comme l'hydraulique (barrages), l'éolien (vent), et le solaire (soleil).
- Les énergies fossiles : principalement le gaz, mais elles sont de moins en moins utilisées.

Consommation française d'énergie primaire par énergie en 2024



Consommation mondiale d'énergie primaire par énergie en 2022



## **Une production en constante évolution**

La production d'électricité ne se fait pas de manière uniforme. Certaines énergies, comme le nucléaire, permettent une production continue, tandis que les énergies renouvelables (comme l'éolien ou le solaire) dépendent des conditions météorologiques.

La performance de la France comparée à d'autres pays

La France se distingue par sa forte part de nucléaire dans la production d'électricité. En 2022, le nucléaire représentait 41% de la consommation d'énergie primaire en France, bien plus que dans d'autres pays européens ou mondiaux. Par exemple :

- En Allemagne, la part du nucléaire a diminué ces dernières années, avec seulement 6% de l'énergie produite provenant de cette source, en grande partie remplacée par des énergies renouvelables et du charbon.
- Aux États-Unis, le nucléaire représente environ 20%, et la production d'électricité dépend fortement du gaz naturel.
- En revanche, les pays nordiques comme la Suède ou la Norvège tirent une grande partie de leur électricité de l'hydroélectricité, avec environ 50% ou plus de leur énergie provenant de cette source renouvelable.

Cela montre que, même si la France est un leader en matière d'énergie nucléaire, elle est aussi en transition, avec un effort croissant pour intégrer davantage d'énergies renouvelables comme le solaire et l'éolien.

## **Vers un mix plus vert**

La France continue d'investir dans les énergies renouvelables, notamment l'éolien et le solaire, pour diversifier son mix énergétique et réduire sa dépendance aux énergies fossiles. L'objectif est d'atteindre une neutralité carbone d'ici 2050.

Pourquoi c'est important pour nous

Bien que l'on ne voit pas directement ces sources d'énergie, com-

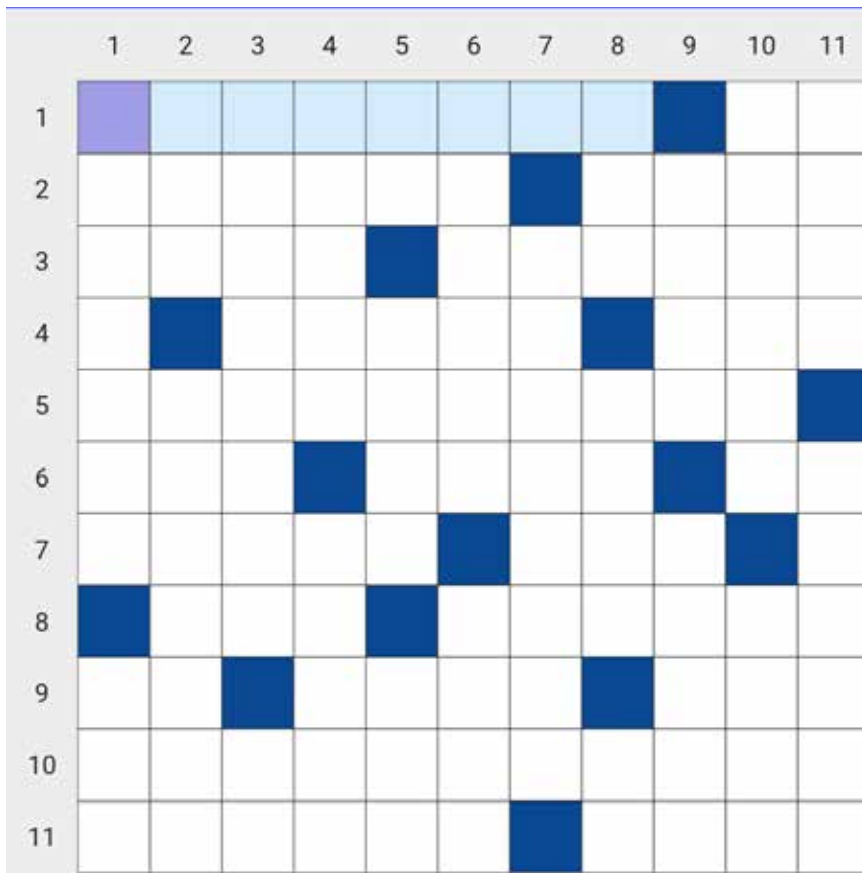
prendre d'où vient l'électricité permet de mieux apprécier nos gestes quotidiens et les économies d'énergie que l'on peut faire.

## **Le saviez-vous ?**

- L'électricité doit être produite en temps réel, elle ne peut pas être stockée facilement.
- En France, l'énergie nucléaire produit environ 41 % de l'électricité, un des plus hauts taux au monde.
- La consommation d'électricité varie selon les saisons et les heures de la journée.

Emma Goux, conseillère en transition énergétique

## MOTS CROISÉS



### Horizontal

1. Rapaces nocturnes. Résumé de carrière
2. Très calme. Amincis par l'usage.
3. Il précède l'entrée en scène. Qui produit abondamment .
4. A la foi. Place des scoops.
5. Avec une certaine tendresse.
6. Petit métal léger. Tour d'Italie à vélo. Agrément en Italie.
7. 9 pour 3. N'admit pas
8. Crie comme le cerf. Arbre fruitier.
9. C'est le matin. Elle soigne ses marcassins. Temps chaud.
10. Elle succède à une fermeture.
11. Assuré par l'aviation. Saut à glace

### VERTICAL

1. Partie du corps  
Un bel emplumé.
2. Partie métallique  
d'un instrument.  
Vivement inquiétée.
3. Rupture d'os. Bon  
placement.
4. Délassement  
d'écolier. Été Brillant.
5. D'un verbe auxi-  
liaire. Grain de bras-  
seur.
6. Dans un chapelet
6. Sans limite. Qui  
m'appartient.
7. Se montrer aller-  
gique.
8. Le nec plus ultra.  
Dormeur proverbial.  
Possessif.
9. Genre musi-  
cal initié par Ray  
Charles. Grands-Pa-  
rents, ancêtres.
10. Bâtons de  
marche. Verbes au-  
xiliaire.
11. Qui ne contient  
rien. Pas possible

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 9 mai**

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

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

16h00 Grand Jeu « Devinez le mot ! » - Grand restaurant

### 3ème Bellay

11h00 Atelier dessin

15h00 Spectacle en compagnie de Pierre Guerin

### 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 chez soi.

10h00 à 11h45 les résidents vous accueillent à la petite boutique - Allée commerçante.

15h00 lecture de la revue ça bouge - Petit restaurant.

16h00 Grand Jeu « Devinez le Mot » - Grand restaurant.

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

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

## **Dimanche 10 mai**

15h30 Grand jeu « Post'it » - 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 chez soi.

14h30 Loto - Rotonde du 3ème Castel.

15h00 Grand Jeu de « Post 'It » - Grand restaurant.

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

## **Lundi 11 mai**

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

11h30 Sortie restaurant - Accueil

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 Vidéo documentaire « Lino Ventura, la part intime » - Théâtre

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

17h00 Bingo - Espace bar

## 3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

15H00 Club Vidéo au Théâtre

17h00 Jeu Interactif « mots croisés »

## 4ème Bellay

10h30 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 du 3ème Castel

14h00 Cinéma ou Bowling

15H00 Atelier contes - Salle Snoezelen

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

## **Mardi 12 mai**

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

14h00 Conférence de la maison des aidants « La communication, quand notre cerveau nous joue des tours » animée par Sylvie Allonneau - Théâtre

17h00 Jeu de questions - Espace bar

17h00 Club mémoire, 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**

10h00 Bonjour chez vous

10h30 Basket avec Nouredinne

# PLANNING ABBAYE

---

10h30 Esthétique à la rotonde - Castel  
13h15 Départ Mac Val - Vitry sur seine  
14h30 Point Guichet  
15h00 Revue de presse - Petit salon castel  
20h00 Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Mercredi 13 mai**

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
10h30 Promenade sur inscription - Atrium  
15h00 Club Bridge - Petit restaurant  
15h00 Pétanque - Terrain extérieur  
16h45 Loto - Espace bar  
17h00 Club mémoire - Café littéraire.

### 3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing  
15h00 « Mise en voix »  
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**

10h00 Bonjour chez vous  
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à la Boutique - Allée commerçante  
14H30 Tennis de table - Parc de Tremblay  
20h00 Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Jedi 14 mai**

16h00 Après-midi gourmand en compagnie de Marx Sax - Grand restaurant  
16h00 Temps de prière de l'Ascension - 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

# PLANNING ABBAYE

## **Unité PHV**

14h00 Temps libre, temps individuel

13h30 Balade autour de la résidence

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

## **Vendredi 15 mai**

10h15 Atelier Informatique - Salon du Parc

10h30 Atelier peinture - Café littéraire,

14h00 Atelier peinture - Café littéraire,

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 - 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 9 Mai**

11h00 Réveil cérébral - Salle du parc

14h30 Diffusion Cinéma « la femme du boulanger » - Salle du parc

17h00 Jeux de questions - Cafétéria

## **Dimanche 10 Mai**

11h00 Revue de presse - Salle du parc

15h00 Club évasion - Cafétéria

17h00 Grand loto musicale - Cafétéria

## **Lundi 11 Mai**

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 - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 Entraînement de Boxe

11h00 Jeux cognitif

15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

### Activités club

10h45 Atelier créatif intergénérationnel 3e - Salle du club

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

16h30 Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

## **Mardi 12 Mai**

11h00 Club lecture - Salle du parc

14h45 Tir à l'arc - Salle du parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Chorale - Restaurant

17h15 Bingo - Cafétéria

### Animation 3ème étage

08h00 Petit déjeuner fruité à la - Cafétéria

### Activités club

08h00 Petit déjeuner fruité

## **Mercredi 13 Mai**

10h30 Bonjour chez vous

11h00 Tai-chi - Salle du parc

14h00 Balade entre nous

15h00 Jeux de table - Cafétéria

# PLANNING BDM

---

17h00 Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 jeux cognitifs

Activités club

10h30 Espace détente

12h00 Repas entre amis

15h00 Jouer avec les mots

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Jeudi 14 Mai**

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 A la manière de Rembrandt - Cafétéria

16h30 Spectacle Charles Dumont, Trenet et Delpech - Cafétéria

Animation 3ème étage

15h00 Activité à la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Vendredi 15 Mai**

11h00 Conférence « Les poètes » - Salle du parc

15h15 Atelier couture - Cafétéria

17h00 La grande roue - Cafétéria

Activités club

12h00 Repas du club

15h00 Médiation animale

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 9 Mai**

10h30 : Vie de quartier dans les étages

15h30 : Comité Animation « Fête des 20 ans de la Cité verte » - Espace bar

17h00 : Jeux de société - Espace bar

### 3ème étage :

10h30 : Atelier bien-être

15h30 : Atelier chant

## **Dimanche 10 Mai**

10h30 : Messe TV sur France 2 dans les logements

15h30 : Forum «Séjours/vacances 2026» Françoise Espace bar

### 3ème étage :

10h30 : Messe TV et apéritif

15h30 : Crêpes party

## **Lundi 11 Mai**

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

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

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

### 3ème étage :

10h30 : Vie quotidienne - Restaurant

15h30 : Atelier Bien-être

## **Mardi 12 Mai**

10h30 : Boutique et Point Guichet

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

15h30 : Atelier équilibre - Salle d'activités

17h00 : Mots croisés - Bibliothèque

### 3ème étage :

11h00 : Boutique et Point Guichet - RDC

15h30 : Jeux d'adresse

## **Mercredi 13 Mai**

10h30 : Sortie en ville

14h30 : Sport adapté avec As mouvement - Salle d'activités

15h30 : Spectacle de chansons avec Véronique talon

17h00 : Scrabble et Jeux de table - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne - Restaurant

15h30 : Spectacle de chansons avec Véronique - RDC

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 14 Mai**

10h30 : Vie de quartier dans les étages

11h00 : Atelier Gym-Yoga (sous réserve) - Salle d'activités

15h30 : Récital de piano avec Sylvain Thomas - Restaurant

17h00 : Jeux de société - Espace bar

### 3ème étage :

10h30 : vie quotidienne avec la restauration

15h30 : écoute musicale - Pasa

## **Vendredi 15 Mai**

11h00 : Prière Mariale avec Denise - Salle d'activités

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

17h00 : Article et Panneau photos - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Prière Mariale avec Denise (sous réserve)

17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc 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 9 Mai**

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Bowling - Restaurant

17h00 Le Quiz - Restaurant

## **Dimanche 10 Mai**

11h00 Séance Vélo - Salon du Patio

14h15 Video Club « Amadeus » - PASA

17h00 Juste Prix - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 Émission Religieuse - Salle TV

14h30 Écoute Musicale - Rotonde

17h15 Petit Bac - Rotonde

## **Lundi 11 Mai**

11h00 Gym Douce G2 Salon du Patio

15h00 Café Philo Restaurant

17h00 La Grande Roue Restaurant

### Activités du PASA

10h45 Médiation Animale

14h30 Gym Douce

### Activité du 1er étage

11h00 Séance Bien-être Avec Ludivine - Salle Bien-Être

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

## **Mardi 12 Mai**

10h30 Atelier Peinture - Salon du Patio

15h00 Chorale - Salon du Patio

17h00 Jeux de Chiffres - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 Musicothérapie

14h30 Atelier Peinture

### Activités du 1er étage

11h00 Gym Douce - Salle TV

14h30 Atelier Peinture - Salle PASA

17h15 Petit Bac - Rotonde

## **Mercredi 13 Mai**

11h00 Boxe & Réflexes - Salon du Patio

14h30 Activité Physique - Salon du Patio

15h30 Para-Chutes G1 - Salon du Patio

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

16h00 Para-Chutes G2 - Salon du Patio

17h00 Jeux de Lettres - Restaurant

## Activités du PASA

10h30 Activité Bien-Être

14h30 Remue Méninge

## Activités du 1er étage

10h30 Boxe - Salle TV

11h00 Jeux de Lettres - Salle TV

14h30 Documentaire - Salle TV

17h15 Photo Mémoire - Rotonde

## **Jeudi 14 Mai**

11h00 Atelier Écriture Bibliothèque

15h00 Yoga - Salon du Patio

17h00 Comité Diffusion Restaurant

## Activités du 1er étage

11h00 Nouvelles du Jour - Salle TV

15h15 Zumba Adaptée - Rotonde

17h15 Jeu de Questions - Rotonde

## **Vendredi 15 Mai**

14h00-16h00 La Boutique de la Cristolienne - RDC

11h00 Doc « Serpents » - PASA

14h00 Shopping - Boutique

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

16h30 Ambiance Musicale avec Emanuela et sa Guitare - Restaurant

## Activités du 1er étage

11h00 En route pour le Documentaire - PASA

16h00 Après-Midi Gourmand et Musical - 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 9 Mai**

11h00 Les reines du couteau - Place Vendôme

15h00 Proverbes ou dicton - Place Vendôme

## **Dimanche 10 Mai**

11H00 Émission religieuse - Place Vendôme

15h00 Loto - Place Vendôme

## **Lundi 11 Mai**

11H00 Pause café - Place Vendôme

11h00 ça se discute - Place Vendôme

11h00 Voyage musicale - Avenue de la liberté

15h00 Chorale - Place Vendôme

16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

16h30 Guitariste Laurent Foulon - Place Vendôme

16h00 Écoute musicale - Avenue des délices

17h00 Tous en basket

## **Mardi 12 Mai**

11H00 Gym douce - Place Vendôme

11h00 Borne melo - Avenue des délices

15h00 Atelier manuel - Place Vendôme

17h00 Jeux apéro - Place Vendôme

## **Mercredi 13 Mai**

11H00 Atelier écriture - Place Vendôme

10h00 Visite de la crèche - Place Vendôme

15h00 Mots croisés - Place Vendôme

## **Jedi 14 Mai**

11h00 Mise en place

15h30 Boxe - Place Vendôme

## **Vendredi 15 Mai**

11H00 Atelier mémoire - Place Vendôme

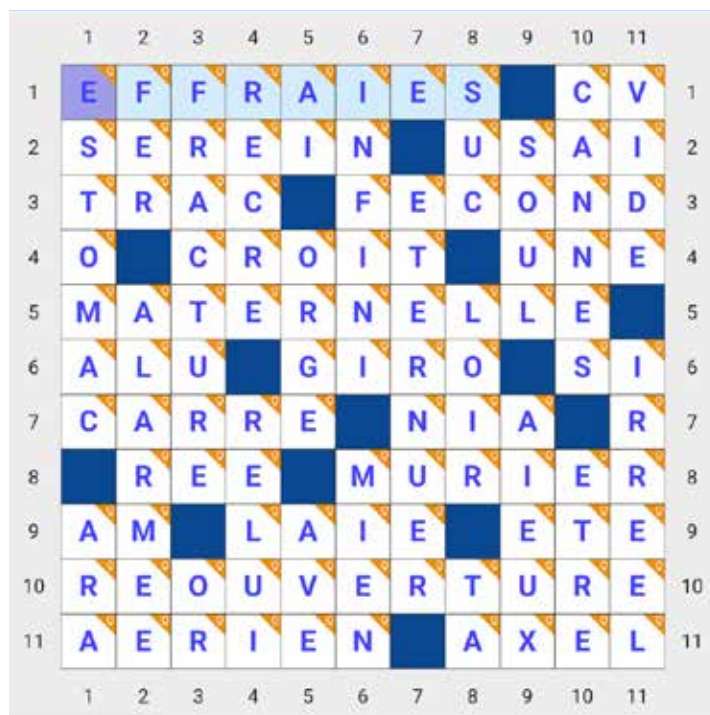
15H00 Danse sur chaise - Place Vendôme

*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