

ça bouge!

12  
Juin  
2026

# ça bouge!

N°1769

## ESCAPADE SUR LA CÔTE NORMANDE POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE



Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents des Bords-de-Marne ont profité de leur séjour de vacances pour vivre une parenthèse iodée sur la côte normande.

La résidence de la Cité Verte organisait son traditionnel pèlerinage à Lourdes. Une découverte pour certains, un retour aux sources pour d'autres.

Pendant la période de forte chaleur, des résidentes de la Cristolienne sont allées se baigner à la piscine. Une sortie fraîcheur qui a ravivé certains souvenirs.

Journée détente pour les bénéficiaires de l'accueil de jour de la Cristolienne. Promenade, peinture et conférence sur l'art étaient au programme.

La résidence Pierre-Tabanou a organisé un atelier floral mêlant fleurs et couvre-chefs. Chapeau à tous les participants.

Des résidents de l'Abbaye ont visité la ferme pédagogique du parc de l'Abbaye. Les bénéficiaires de l'accueil de jour ont visité une exposition sur la publicité.

Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER  
Chargé de communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- ESCAPADE À CABOURG POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS-DE-MARNE
- PÈLERINAGE À LOURDES POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE
- SORTIE PISCINE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- ATELIER FLORAL ORGANISÉ À LA RÉSIDENCE PIERRE-TABANOU
- VISITE DE LA FERME PÉDAGOGIQUE AU PARC DE L'ABBAYE
- JOURNÉE DÉTENTE À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- VISITE D'UNE EXPOSITION POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

## ACTUALITÉS

- DE L'ADN DE MAMMOUTH LAINEUX RETROUVÉ DANS DES EXCRÉMENTS CONGELÉS D'ÉCUREUIL
- JEUX : SUDOKU
- PLANNING DES ACTIVITÉS

## ESCAPADE À CABOURG : UNE PARENTHÈSE IODÉ AU BORD DE MER

Le temps d'un week-end, plusieurs résidents ont eu la chance de s'évader à Cabourg, la célèbre « Ville de l'Amour », pour profiter d'un séjour riche en découvertes, en partage et en bonne humeur.

Installés dans un hôtel situé face à la mer, nous avons pu savourer pleinement l'air marin et admirer les magnifiques paysages de la côte normande. Pour certains, ce séjour a été l'occasion de retrouver des lieux chargés de souvenirs, tandis que, pour d'autres, il s'agissait d'une belle découverte.

Tout au long du week-end, les activités se sont enchaînées dans une ambiance conviviale : soirée karaoké, parties de fléchettes, mini-golf, promenades sur la célèbre promenade Marcel-Proust, ramassage de coquillages sur la plage ou encore balade en petit train touristique avec des commentaires sur l'histoire de la ville.

Les résidents ont particulièrement apprécié les moments passés au bord de l'océan, observant les vagues, respirant l'air du large et partageant leurs souvenirs de vacances d'autrefois. Les échanges entre résidents, familles et accompagnateurs ont permis de créer de précieux moments de complicité.

Au-delà des activités, ce séjour a surtout été une formidable occasion de sortir du quotidien, de créer de nouveaux souvenirs et de profiter pleinement de chaque instant dans un cadre exceptionnel.

Entre rires, émotions, découvertes et moments de détente, cette escapade à Cabourg restera un très beau souvenir pour l'ensemble des

# BORDS DE MARNE-BONNEUIL

---

participants.

Une belle parenthèse au bord de la mer... que chacun espère déjà renouveler !

Témoignage de M. Périclès et Mme Goulmy

" Le séjour à Cabourg, un peu venteux mais avec quelques rayons de soleil, a été une vraie réussite avec, comme accompagnateurs, Marie, aide-soignante, et Christal, animatrice hors pair pour l'ambiance, les surprises et les ateliers d'aquarelle, sous les conseils de M. Périclès et Mme Goulmy. Sans oublier la bienveillance de Maxence. Nous avons passé un bon séjour à Cabourg, avec de très bons repas matin, midi et soir. À refaire... "

Christal Perthuis, équipe de la vie sociale

# BORDS DE MARNE-BONNEUIL



# BORDS DE MARNE-BONNEUIL



# CITÉ VERTE - SUCY

## PÈLERINAGE À LOURDE

Comme chaque année, les résidents de la Cité Verte sont partis à Lourdes, accompagnés de Marie-Ange, Marie-Claude, Cécile et Émilie. Ce pèlerinage est organisé en partenariat avec le diocèse de Créteil et, tout au long du séjour, de nombreux bénévoles ont contribué au bon déroulement des journées.

Mmes Baron, Bled, Lacomblez, Lemaire, Dubois, Texier et M. Dubois ont été heureux de rencontrer l'évêque Dominique Blanchet, nommé évêque de Créteil par le pape François en janvier 2021.

Un séjour mémorable, qui a été une découverte pour certains ou un retour aux sources pour d'autres.

L'équipe de la vie sociale



# CITÉ VERTE - SUCY



# CITÉ VERTE - SUCY



# LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL

---

## SORTIE PISCINE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE

Alors que les températures grimpaient déjà en cette fin de mois de mai, quelques résidents de la Cristolienne ont eu le plaisir de profiter d'une sortie à la piscine, organisée par les aides-soignantes.

Après avoir enfilé maillots de bain et bonnets, chacun a pu profiter des vertus de l'eau dans une ambiance détendue et conviviale. Entre exercices, marche dans le bassin et moments de relaxation, les résidents ont apprécié cette parenthèse rafraîchissante, particulièrement bienvenue durant cet épisode de fortes chaleurs.

Les sourires étaient au rendez-vous et certains ont même retrouvé des sensations et des souvenirs liés à leurs anciennes habitudes de baignade.

Cette sortie a permis à chacun de partager un agréable moment tout en profitant des bienfaits de l'activité physique dans l'eau et d'un peu de fraîcheur.

Un grand merci à Zaza, Ludivine, Fatim et Magda, aides-soignantes, pour l'organisation de cette belle sortie et leur accompagnement tout au long de la journée.

Franck, équipe de la vie sociale

# LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL



# LA CRISTOLIENNE - CRÉTEIL



## **ATELIER FLORAL : LA CRÉATIVITÉ AU SOMMET... DU CHAPEAU !**

À l'occasion de la fête des Mères, nos résidents ont eu le plaisir de participer à un atelier floral original et coloré. Les fleurs ont pris place là où on ne les attendait pas : sur des chapeaux, transformant chaque accessoire en véritable œuvre d'art.

Chacun a pu exprimer sa créativité et créer un chapeau unique. L'enthousiasme était au rendez-vous et les résidents ont beaucoup apprécié cette animation, partageant rires et conseils tout au long de l'activité. À la fin de l'atelier, chaque participant est reparti avec son chapeau fleuri, fier de sa création.

La fleuriste, animatrice de l'atelier, a également ouvert la discussion sur d'autres idées pour fleurir des objets du quotidien. Parmi les suggestions : une bouteille, une arche ou même un livre, démontrant que les fleurs peuvent apporter beauté et fraîcheur à de nombreux supports.

Cet atelier a été l'occasion de stimuler la créativité et la dextérité, mais aussi de créer des moments de partage et de convivialité autour de l'art floral. Les sourires et les chapeaux colorés resteront longtemps dans les mémoires !

L'équipe de la vie sociale

# PIERRE TABANOU - LA HAY LES ROSES



# PIERRE TABANOU - LA HAY LES ROSES



# PIERRE TABANOU - LA HAY LES ROSES



# ABBAYE - ST-MAUR

## VISITE DE LA FERME GALINETTE

Cet après-midi a été l'occasion d'une visite de la ferme pédagogique et itinérante Galinette, qui s'installe chaque année dans le parc de l'Abbaye à l'arrivée du printemps. Nous sommes passés entre les gouttes de pluie pour aller dire bonjour aux animaux, en compagnie des enfants du centre de loisirs de l'école Marinville, venus spécialement pour l'occasion.

Un joli moment pour évoquer des souvenirs et retomber en enfance, qui a ravi petits et grands.



# ABBAYE - ST-MAUR



# ABBAYE - ST-MAUR



# ABBAYE - ST-MAUR



# LA CRISTOLIENNE-ADJ

## JOURNÉE DÉTENTE POUR LES BÉNÉFICIAIRE DE L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

Une balade pour profiter de la nature, bras dessus, bras dessous, et discuter tous ensemble.

Séance avec « Artz » pour découvrir l'art, qui est très bien expliqué à nos bénéficiaires. La séance leur plaît beaucoup.

Pour la détente, rien de tel que le dessin et la peinture pour laisser parler son imagination, le tout en écoutant une musique zen.

Sylvie et Nadège, Équipe Accueil De Jour Cristolienne



# LA CRISTOLIENNE - ADJ



# ABBAYE - ADJ

## VISITE D'UNE EXPOSITION SUR LA PUBLICITÉ POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

Les personnes accueillies ont revu et détaillé des affiches publicitaires de leur époque au musée intercommunal de Nogent.

Un moment partagé et vivement apprécié !

Équipe accueil de jour de l'Abbaye



# ABBAYE - ADJ



# ABBAYE - ADJ



## LE SOLEIL ET NOUS : UNE PRÉSENCE ESSENTIELLE AU QUOTIDIEN

### "SCIENCES ET ENVIRONNEMENT"

Avec l'arrivée de l'été, les journées deviennent plus longues et la lumière du soleil accompagne davantage notre quotidien. Depuis toujours, le soleil joue un rôle essentiel pour la vie sur Terre, même si nous n'y pensons pas toujours.

Chaleur, lumière, saisons... le soleil influence la nature, mais aussi notre bien-être et nos habitudes de vie.

#### **Une source naturelle indispensable**

Sa lumière permet :

- La croissance des plantes,
- Le cycle des saisons,
- Le réchauffement naturel de la planète,
- La production d'oxygène par les végétaux.

Depuis des milliers d'années, les êtres humains vivent au rythme du lever et du coucher du soleil.



Figure 2 : Lumière naturelle - Nature et confort

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

---

## **Le soleil et notre bien-être**

La lumière naturelle a aussi des effets positifs sur notre organisme.

Elle aide notamment à :

- Réguler notre sommeil,
- Stimuler notre moral,
- Favoriser la fabrication de vitamine D.

Avec les beaux jours, beaucoup ressentent davantage d'énergie et apprécient de passer plus de temps à l'extérieur, dans un jardin, sur une terrasse ou simplement près d'une fenêtre ensoleillée.

## **Profiter du soleil avec précaution**

Même s'il est bénéfique, le soleil demande aussi quelques précautions, surtout pendant l'été.

Lors des fortes chaleurs, il est conseillé de :

- Boire régulièrement de l'eau,
- Rechercher des endroits ombragés,
- Éviter les sorties aux heures les plus chaudes,
- Porter un chapeau ou des vêtements légers.

Ces gestes simples permettent de profiter du beau temps tout en prenant soin de sa santé.

## **Le soleil, une énergie tournée vers l'avenir**

Aujourd'hui, le soleil est également utilisé pour produire de l'énergie grâce aux panneaux solaires.

Cette énergie renouvelable présente plusieurs avantages :

- Elle utilise une ressource naturelle inépuisable,
- Elle ne produit pas directement de pollution,
- Elle permet de limiter l'utilisation des énergies fossiles.

De plus en plus de maisons, bâtiments et communes développent ainsi l'énergie solaire.

Pourquoi c'est important pour nous

Le soleil fait partie de notre quotidien depuis toujours. Comprendre

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

son rôle permet de mieux apprécier son importance pour la nature, notre santé et les évolutions énergétiques actuelles.

Profiter de la lumière naturelle, observer les saisons ou simplement prendre l'air quelques instants sont aussi des façons simples de rester connectés à notre environnement.

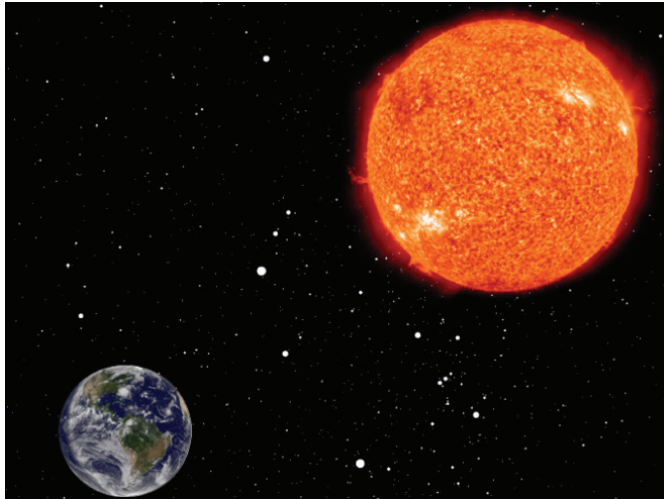


Figure 3 : Photo de la terre au plus loin du soleil - Sciences et Avenir

## **Le saviez-vous ?**

- La lumière du soleil met environ 8 minutes pour arriver jusqu'à la Terre.
- Le soleil est une étoile parmi des milliards d'autres dans notre galaxie.
- L'énergie solaire est aujourd'hui l'une des énergies renouvelables qui se développe le plus rapidement dans le monde.

Emma Goux, conseillère en transition énergétique

# ABBAYE - INFO

LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE PRÉSENTE

## Brocante de l'Abbaye



+ 300 exposants  
Grande tombola  
Restauration et animations

34<sup>ème</sup> édition

**DIMANCHE 13 SEPTEMBRE**  
**9H00 - 18H30**

### EXPOSANTS

Réservations : 01 55 12 11 81

### VISITEURS

Entrée libre

### RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

10a, Quai Beaubourg | 3, impasse de l'Abbaye  
Saint-Maur (94)



Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne  
Cité Verte - Cristobienne - Domicile & Services

# ABBAYE - INFO



## FÊTE NATIONALE 14 JUILLET

Venez célébrer la Fête Nationale !

### BARBECUE à L'ABBAYE

*Rendez-vous à 19h00  
Sur la pelouse centrale*

### Danse et spectacle de feu



Inscription auprès de l'accueil

(Places limitées—Date limite de réservation le 07 Juillet 2026)

Tarif: 31€40 pour les extérieurs

12€00 pour les enfants de moins de 11 ans

## REPAS BOLLYWOOD

Pour la Fête des Pères, de la Musique et le 1er Jour de l'Été

**Dimanche 21 Juin - 11h45**  
**Restaurant de la Cristolienne**

*Spectacle de danseuses*

### MENU

**Entrée : Raita au concombre**  
**Plat : Poulet Tikka Masala, Riz basmati**  
**Dessert : Verrine Mangue coco**

**27 places disponibles - Réservation à l'accueil**

**Tarif Extérieur : 25,60€**

**Tarif enfant - 11 ans : 12€**

# ACTUALITÉS

---

## **Canada : De l'ADN de mammouth laineux retrouvé dans des excréments congelés d'écureuil**

Surprise dans du caca vieux de plusieurs millénaires. Des scientifiques ont découvert un immense trésor d'ADN ancien provenant d'animaux, dont celui de mammouths laineux aujourd'hui disparus, dans des excréments d'écureuils conservés dans le pergélisol canadien, selon une étude publiée ce mardi.

L'ADN ancien, conservé dans des terriers hermétiquement clos, remonte à entre 700.000 et 3.000 ans, offrant un aperçu rare de l'évolution au fil des millénaires dans le Yukon, vaste territoire sauvage au nord-ouest de Canada. Outre l'ADN de mammouth laineux, les chercheurs ont également découvert du matériel génétique provenant de loups, de bisons, de chevaux, d'un guépard et de centaines de plantes. Fouiller des excréments d'écureuil peut sembler « moins attrayant » que sortir de terre une défense de mammouth, reconnaît auprès de l'AFP Tyler Murchie, chercheur en paélogénomique à l'Université McMaster (Canada) et principal auteur de l'étude publiée dans Nature Communications.

Mais la quantité « spectaculaire » d'informations qu'ils contiennent suggère que les excréments constituent un moyen sous-estimé de mieux connaître le lointain passé de notre planète, ajoute-t-il.

### **Capsule temporelle parfaitement conservée**

Avec le temps, la montée du pergélisol – une couche du sol gelée en permanence – a définitivement scellé certains terriers, créant une capsule temporelle parfaitement conservée. Les chercheurs ont même découvert un petit spécimen de spermophile « super mignon » parfaitement congelé. « Il s'était juste endormi une saison et ne s'est jamais réveillé... ce n'est que lorsqu'un paléontologue est pas-

Source : 20 minutes

sé par là qu'il a été découvert », s'amuse Tyler Murchie.

Les scientifiques ont reconstitué 18 génomes mitochondriaux, dont ceux de six mammouths laineux ayant vécu à différentes époques. Il s'agit de génomes uniquement transmis par la mère, ce qui permet de suivre des lignées ancestrales. Cela consiste à assembler, à l'aide d'ordinateurs, des fragments d'ADN comme les pièces d'un puzzle, explique Tyler Murchie. Colossal, une entreprise de biotechnologies américaine, a récemment fait part de son intention de redonner vie au mammouth laineux, qui s'est éteint il y a 4.000 ans.

## **Évolution du mammouth**

Cependant, des experts ont exprimé leur scepticisme, estimant que l'animal obtenu ressemblerait davantage à un éléphant d'Asie génétiquement modifié pour évoquer un mammouth. Colossal pourra utiliser les données génétiques découvertes par l'équipe de Tyler Murchie, qui seront mises à la disposition du public. « Mais ils ont tellement d'ADN à leur disposition – des génomes entiers venant de différents organismes – que nos découvertes ne seront certainement qu'une goutte d'eau dans l'océan », estime Tyler Murchie, qui ne travaille pas pour l'entreprise. Son équipe planche sur une autre étude décrivant ce que l'ADN retrouvé dans les excréments d'écureuils révèle de l'évolution du mammouth laineux. Tyler Murchie n'a pas souhaité en dire plus sur ces travaux futurs, si ce n'est qu'ils sont « super intéressants ». « Je n'arrive pas à croire que nous ayons pu obtenir de telles informations à partir d'excréments d'écureuil », s'enthousiasme-t-il.

Source : 20 minutes

# JEUX

## SUDOKU

<b>1</b>		<b>7</b>	<b>8</b>					
					<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>4</b>		<b>9</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>6</b>	<b>1</b>				<b>7</b>		<b>3</b>	
		<b>3</b>		<b>8</b>		<b>1</b>		
	<b>9</b>		<b>6</b>				<b>5</b>	<b>7</b>
	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>		<b>6</b>		<b>8</b>	
<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>4</b>					
					<b>5</b>	<b>4</b>		<b>6</b>

# PLANNING ABBAYE

## Samedi 13 juin

11h30 Marché de l'Abbaye - Point info

14h00 à 17h00 Balade en calèche - Parking

14h30 Atelier casque virtuel en compagnie de la Croix Rouge - Grand restaurant

20h00 Théâtre sur réservation « Voltaire, l'amour et la grammaire » - Théâtre

### 3ème Bellay

11h00 Atelier dessin

15h00 Spectacle en compagnie de Pierre Guerin

### 4ème Bellay

10h30 Danse

11h30 Vie quotidienne

15h00 Écoute musicale

15h00 Spectacle en compagnie de Pierre Guerin - Au 3ème bellay

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.

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

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

## Dimanche 14 juin

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

16h00 Théâtre sur réservation « Voltaire, l'amour et la grammaire » - 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 - RDC

17h00 Temps de parole

### **Unité PHV**

10h00 Accompagnement Individuel « Prendre soin de chez soi.

14h30 Loto - Rotonde du 3ème Castel.

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

## Lundi 15 juin

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 Barbecue sur inscription - Terrasse

# PLANNING ABBAYE

---

15h00 Vidéo « À l'abordage » - Théâtre  
17h00 Chorale de l'Abbaye - Salle bien-être  
17h00 Bingo - Esp 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 Départ bowling  
15H00 Atelier contes - Salle Snoezelen  
20h00 Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Mardi 16 juin**

Départ à L'AGORA du Grand Age de Lille  
10h00 Cours de sport APA séniors - Salle Castel  
11h00 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel  
11h30 Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel  
10h00 Rencontre intergénérationnelle - Restaurant du parc  
15h00 Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant  
15h30 L'heure musicale - Théâtre  
17h00 Jeu de questions - Espace bar  
17h00 Club mémoire - Café littéraire.

## 3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing  
14h30 Atelier « Bien-être »  
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

# PLANNING ABBAYE

---

10h30 Balade au bord de la marne  
14h30 Point Guichet  
13h30 Départ Mac val Vitry sur seine  
17H00 Sophrologie  
20h00 Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Mercredi 17 juin**

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante  
10h30 Promenade sur inscription - Atrium  
15h00 Rencontre intergénérationnelle - Grand restaurant  
15h00 Club Bridge - Petit restaurant  
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 avec Jeanne 1h30 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  
15h00 Musicothérapie  
20h00 Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

## **Jeudi 18 juin**

14h30 Tir à l'arc - Salle Castel  
16h00 Après-midi gourmand en compagnie de Marc Sax - Grand restaurant  
16h00 Temps de prière - Oratoire

### 3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing  
15h00 Après-midi gourmand en compagnie de Marc Sax  
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 19 juin**

10h15 Atelier Informatique - Salon du Parc

10h30 Atelier peinture - Café littéraire,

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

16h45 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 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 13 Juin**

11h00 Réveil musculaire - Salle du parc  
14h30 Diffusion concert à la carte - Salle du parc  
15h15 Jeux de table - Cafétéria  
17h00 Quizz musical - Cafétéria

## **Dimanche 14 Juin**

11h00 COMITÉ DES MENUS - Salle du parc  
15h00 Croix rouge - Cafétéria  
17h00 Grand loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 Jeux cognitifs  
15h00 Activités a la carte  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Lundi 15 Juin**

10h30 Avec le multi accueil - 1er étage  
11h00 Entraînement de Boxe - Salle du parc  
15h00 Jeux de connaissance - Cafétéria  
16h00 Heures Savoureuses - Cafétéria  
16h30 Ambiance musicale avec Jean Patrick Talmond - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h15 Entraînement de Boxe  
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 16 Juin**

11h00 Écoute musical - Cafétéria  
14h30 Atelier peinture - Accueil de jour du 3e  
14h45 Tir à l'arc - Salle du parc  
15h00 Club culture - Cafétéria  
17h00 Chorale - Restaurant  
17h15 Bingo - Cafétéria  
21h00 Repas foot France / Sénégal - Cafétéria

### Animation 3ème étage

10h30 Atelier peinture - Salon du 3e étage  
15h00 Activité à la carte  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

# PLANNING BDM

---

## **Mercredi 17 Juin**

10h30 Bonjour chez vous  
11h00 Tai-chi - Salle du parc  
11h30 Synthèse du conseil des résidents  
14h00 Balade entre nous  
15h00 Messe - Salle du parc  
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 - Cafeteria

### Activités club

14h45 Chansonâges  
10h30 Espace détente  
12h00 Repas entre amis  
15h00 Jouer avec les mots  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Jeudi 18 Juin**

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 CANALETTO - Cafétéria  
15h00 Atelier jardinage - Cafétéria  
17h00 Loto - Cafétéria

### Activités club

12h00 Pique nique  
17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Vendredi 19 Juin**

11h00 Documentaire «Les animaux s'envoient en l'air » - Salle du parc  
15h00 Fêtes du multi accueil  
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 13 Juin**

10h30 : Vie de quartier - Étages  
15h30 : Jeu de questions - Espace bar  
17h00 : Jeux de société - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne - Restaurant  
15h30 : Écoute musicale - Pasa

## **Dimanche 14 Juin**

10h30 : Messe TV sur France 2  
15h30 : Récital de Violon avec Maud - Restaurant

### 3ème étage :

11h00 : Messe TV et apéritif  
15h30 : Récital de Violon avec Maud - RDC

## **Lundi 15 Juin**

10h30 : Vie de quartier aux étages  
15h30 : Conférence sur Notre Dame de Paris - Salle d'activités ou restaurant

### 3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne - Restaurant  
15h30 : Conférence sur Notre Dame de Paris - RDC

## **Mardi 16 Juin**

10h30 : Boutique et Point Guichet  
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités  
15h30 : Atelier équilibre - Salle d'activités  
16h00 : Mots croisés - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Boutique/Point Guichet/promenade  
15h30 : Jeux d'adresse

## **Mercredi 17 Juin**

10h30 : Fête de l'été avec les enfants du RPE - Espace bar/Terrasse  
14h30 : Sport adapté - Salle d'activités  
15h30 : Spectacle de chansons avec Véronique Talon  
17h00 : Scrabble et jeux de table - Espace bar

### 3ème étage :

11h00 : Lecture  
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - RDC

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 18 Juin**

13h30 : Sortie «Aquarium de val d'Europe»

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

15h30 : Atelier poterie - Salle d'activités

17h00 : Jeux d'adresse - Espace bar

### 3ème étage :

10h30 : Vie quotidienne - Restaurant

15h15 : Les contes - Pasa

## **Vendredi 19 Juin**

11h00 : Conférence Eco-gestes « nature et traditions » - Salle d'activités

16h00 : Fête de la musique avec la Chorale de Pascal Leclerc - Salle de restaurant

16h45 : Goûter "glaces" - Salle de restaurant

### 3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne Emilie

15h30 : Fête de la Musique avec la Chorale de 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 13 Juin**

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Bowling - Salon du Patio

17h00 Le Quiz - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 Promenades (en fonction de la météo)

15h00 Atelier Manuel avec Jennifer - Salle Artistique

## **Dimanche 14 Juin**

11h00 Séance Vélo - Salon du Patio

14h45 Video Club « 007 GoldenEye » - Salle du PASA

17h00 Jeu Mystère - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 Emission - Religieuse Salle TV

14h30 Karaoké Party avec Zaza - Rotonde

## **Lundi 15 Juin**

11h00 Gym Douce G1 Salon du Patio

15h00 Jeux de Société Restaurant

16h30 Conseil Résidents Restaurant

### Activités du PASA

10h45 Médiation Animale

14h30 Gym Douce

### Activité du 1er étage

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

11h00 Un Jour, une Lettre - Salle TV

## **Mardi 16 Juin**

11h00 Atelier Manuel - Salon du Patio

14h15 Répétition pour la Chorale - Salon du Patio

15h00 Chorale Intergénérationnelle - Restaurant

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

17h00 Jeux de Chiffres - Restaurant

21h00 Apéro avec Diffusion Match France VS Sénégal - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 Musicothérapie

14h30 Atelier Peinture

### Activités du 1er étage

11h00 Gym Douce - Salle TV

14h30 Atelier Gourmand avec Houria Cuisine 1er

16h30 La Musique de Cathy - Rotonde

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## **Mercredi 17 Juin**

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 Activité Bien-Être

14h45 Rencontre Intergénérationnelle Jeux Interactifs avec la Tovertafel

### Activités du 1er étage

10h30 Boxe - Salle TV

14h45 Rencontre Intergénérationnelle Jeux Interactifs avec la Tovertafel -Salle PASA

## **Jeudi 18 Juin**

11h00 Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 Sophrologie - Salon du Patio

17h00 Loto - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 Atelier Cuisine et Discussions

14h30 Atelier Tricot et Loisirs Créatifs

### Activités du 1er étage

11h15 Jeux d'Adresse avec Cynthia - Salon de Thé

17h00 En route pour le Loto - Restaurant RDC

## **Vendredi 19 Juin**

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

11h00 Doc « Kui Buri » - Salle du PASA

14h00 Shopping à la Boutique

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

16h30 Ambiance Musicale avec Jean-Patrick - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 En route pour le Documentaire - Salle du PASA

16h00 Après-Midi Gourmandet 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 13 Juin**

11H00 Les délices sucrées - Place Vendôme

15h00 Borne mélo - Place Vendôme

## **Dimanche 14 Juin**

11h00 Émission religieuse - Place Vendôme

15h00 Loto - Place Vendôme

## **Lundi 15 Juin**

11H00 Pause café - Avenue des délices

11h00 Voyage sonore - Avenue de la liberté

11h00 Ca se discute - Place Vendôme

15H00 Chorale - Place Vendôme

15h00 Écoute musicale - Tisanerie

16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

## **Mardi 16 juin**

11H00 Gym douce - Place Vendôme

15h00 Atelier manuel - Place Vendôme

## **Mercredi 17**

11H00 Atelier écriture - Place Vendôme

11h00 Visite de courtoisie - Logement

15h00 Mots croisés - Place Vendôme

## **Jeudi 18 Juin**

11h00 Gym douce - Avenue des délices

11h00 Des chiffres et des lettres - Place Vendôme

15h30 Boxe - Place Vendôme

16h00 Visite Flora - Logement

## **Vendredi 19 Juin**

11H00 Atelier mémoire - Place Vendôme

14h00 Massage - Salon de massage

*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

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

## DROIT À L'IMAGE

L'un des objectifs de la revue hebdomadaire "ça bouge" est de relayer les événements - grands et petits - de la vie au sein des Résidences grâce aux articles et aux photos qui sont adressés à la rédaction.

Afin de respecter les souhaits de chacun en termes de droit à l'image, nous attirons votre attention sur le fait que :

- Les personnes ayant posé pour les photos sont présumées avoir donné leur accord pour leur publication.
- "ça bouge" est mis en ligne sur le site internet des Résidences Services ABCD une semaine après sa parution.

Les personnes opposées à la publication de leur(s) photo(s) sont invitées à en informer la rédaction dans un délai d'une semaine suivant la parution papier.

# COMITÉ DE RÉDACTION

Rédacteur en chef

Pierre Gilbert

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