

ça bouge!

26
Juin
2026

ça bouge!

N°1771

EXPOSITION : "VOICI QUI JE SUIS" À LA
RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE



Bonjour à toutes et à tous,

La résidence de la Cristolienne a inauguré l'exposition « Voici qui je suis ». Une exposition dont le but est de réaliser le portrait écrit de résidents volontaires, puis de confier ces portraits à une classe d'enfants afin qu'ils les interprètent artistiquement. Les bénéficiaires de l'accueil de jour de la Cristolienne ont profité de la fraîcheur d'avant la canicule pour se promener au bois de Vincennes.

Pour fêter l'arrivée de l'été et célébrer la Fête de la musique, les résidents, les familles et le personnel se sont retrouvés pour partager un moment festif placé sous le signe du « Peace and Love ».

Des résidents de l'Abbaye ont participé à un atelier intergénérationnel. Les bénéficiaires de l'accueil de jour ont inauguré une exposition conjointe avec le PASA et la PHV sur le thème de la différence.

Direction Parrot World pour des résidents des Bords de Marne. Une sortie qui ne bat pas de l'aile.

La résidence de la Cité Verte a, elle aussi, inauguré son exposition de portraits chinois. Une rencontre intergénérationnelle qui a étonnée et émerveillée. L'accueil de jour a célébré l'anniversaire de M. Del Socorro. Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER
Chargé de communication

Ça Bouge n°1771

27/06 > 04/06/2026

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- UNE BELLE AVENTURE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA CRISTOLIENNE
- FÊTE DE L'ÉTÉ ET DE LA MUSIQUE À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE
- VISITE DE PARROT WORLD POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE
- RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- SORTIE RANDONNÉE POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- INAUGURATION DE L'EXPOSITION SUR LA DIFFÉRENCE PROPOSÉE PAR L'ACCUEIL DE JOUR, LE PASA ET LA PHV DE L'ABBAYE
- L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CITÉ VERTE A CÉLÉBRÉ L'ANNIVERSAIRE D'UN DES SIENS

ACTUALITÉS

- POURQUOI LES ASTRONAUTES GRANDISSENT-ILS DANS L'ESPACE ?
- JEUX : MOTS MÊLÉS
- PLANNING DES ACTIVITÉS

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

« VOICI QUI JE SUIS » : UNE BELLE AVENTURE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA CRISTOLIENNE

Quelle belle surprise pour les résidents de La Cristolienne ! Le lundi 2 mars, Christine Cardin est venue leur présenter un projet original et porteur de sens intitulé « Voici qui je suis ». Cette initiative intergénérationnelle avait pour objectif de créer des liens entre les générations à travers l'art, la découverte de soi et le partage.

Le principe était simple, mais profondément humain : réaliser le portrait écrit de résidents volontaires, puis confier ces portraits à une classe d'enfants afin qu'ils les interprètent artistiquement. À travers leurs créations, les élèves devaient imaginer et représenter les personnes qu'ils découvraient uniquement grâce à leurs descriptions. Le projet devait ensuite se conclure par une rencontre conviviale réunissant tous les participants.

Au cours du mois de mars, Carine Makhoul, psychologue, est allée à la rencontre des résidents engagés dans cette aventure. Ensemble, ils ont élaboré des portraits chinois, un exercice ludique permettant d'exprimer sa personnalité de manière originale. Les participants ont ainsi répondu à différentes questions telles que : « Si vous étiez un animal, lequel seriez-vous ? », « Si vous étiez une fleur, un fruit, un lieu ou encore un objet, lequel vous représenterait le mieux ? »

L'objectif était de trouver, pour chaque thème proposé, un élément reflétant leur caractère, leurs valeurs ou leur histoire personnelle. Cet exercice a demandé aux résidents un véritable travail d'introspection et de réflexion. Chacun a pris le temps de se questionner sur ce qui le définit profondément, de revisiter certains souvenirs et de mettre des

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

mots sur sa personnalité.

Une fois les portraits finalisés, ils ont été remis à la classe de CE2 CHAM (Classe à Horaires Aménagés Musique) de l'école Chateaubriand. Les élèves ont alors laissé libre cours à leur imagination pour transformer ces descriptions en œuvres artistiques. À travers leurs dessins et leurs interprétations, ils ont cherché à représenter les résidents qu'ils apprenaient à connaître sans les avoir encore rencontrés.

Le point d'orgue du projet s'est déroulé le vendredi 12 juin, lors d'un après-midi placé sous le signe de la découverte et du partage. Résidents, enfants, enseignants et professionnels se sont retrouvés pour admirer le résultat de plusieurs mois de travail et d'échanges.

Dès 14 h 30, les enfants ont pu rencontrer les résidents dont ils avaient illustré les portraits. Ce moment a été particulièrement émouvant : les jeunes artistes ont expliqué leurs choix, raconté ce qu'ils avaient compris des portraits et partagé leur vision des personnes qu'ils avaient imaginées. Les résidents ont ainsi découvert comment leur personnalité avait été perçue et retranscrite par les enfants.

À 15 h, la rencontre s'est poursuivie avec un spectacle préparé par les élèves. Les enfants ont interprété cinq chansons devant une assemblée attentive et enthousiaste. Les résidents ont été ravis de profiter de cette représentation musicale, qui a apporté une touche supplémentaire de joie et d'émotion à cette journée déjà riche en échanges.

Enfin, à partir de 16 h, tous les participants se sont retrouvés autour d'un goûter convivial composé d'une glace et d'une boisson rafraîchissante. Ce temps de détente a permis aux enfants de poursuivre les discussions avec les résidents, qu'ils aient participé ou

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

non au projet. Les échanges se sont multipliés dans une ambiance chaleureuse, favorisant de belles rencontres entre générations.

Cette initiative a rencontré un véritable succès auprès des résidents, qui ont particulièrement apprécié les nombreux moments de partage vécus tout au long du projet. Au-delà des œuvres réalisées, ce sont surtout les liens créés entre les enfants et les aînés qui resteront dans les mémoires.

Comme l'ont si bien résumé plusieurs résidents à l'issue de cette belle aventure : « C'est à refaire ! »

Un immense merci à toutes les personnes qui ont permis la réalisation de ce projet : Christine Cardin (initiatrice du projet au sein de l'association À la Découverte de l'Âge Libre), Carine Makhoul (psychologue), Johanna Ferreira (enseignante à l'école Chateaubriand), l'équipe de la Vie sociale de la résidence La Cristolienne, ainsi que les élèves et les résidents pour leur implication et leur volonté de rencontre.

Elynn, équipe de la vie sociale

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

M. Claude DAOUST. Si j'étais...

Une couleur, je serais : le vert, l'herbe, l'espace

Un lieu, je serais : la mer

Un monument, je serais : la croix en pierre, place du Châtel à Provins

Un animal, je serais : un chat pour sa gentillesse

Un instrument de musique, je serais : un violon

Un personnage célèbre, je serais : le Général de Gaulle pour ses actions positives

Un jeu, je serais : le scrabble

Un plat, je serais : la paëlla

Un paysage, je serais : la Brie

Un arbre, je serais : un chêne, solide

Un objet du quotidien, je serais : le téléphone pour le lien

Un moyen de transport, je serais : le vélo pour l'action, l'ouverture

Un vêtement, je serais : un polo pour le bien-être

Un livre, je serais : la série des livres sur Napoléon

Un mot / une devise, je serais : l'honnêteté

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

Mme Line LAMALLE. Si j'étais...

Une couleur, je serais : le bleu

Un lieu, je serais : le bord de mer

Une œuvre d'art, je serais : la Joconde pour sa fierté

Un animal, je serais : la biche pour sa légèreté, sa finesse

Un instrument de musique, je serais : la clarinette

Un personnage célèbre, je serais : Charles De Gaulle ou Brigitte Bardot

Une activité, je serais : la danse

Un plat, je serais : les crudités pour la fraîcheur et la couleur

Un paysage, je serais : la mer, les bateaux. Ou les petits paysages avec des fleurs différentes

Une fleur, je serais : l'anémone ou le myosotis pour leur finesse

Un moyen de transport, je serais : l'avion, pour la curiosité, la découverte

Un vêtement, je serais : une robe fleurie qui représente la nature, la féminité, les couleurs vives

Un film, je serais : un documentaire sur les animaux, la nature, le fond des mers

Une devise, je serais : la sincérité avec les autres

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

Valentin, animateur Vie Sociale. Si j'étais...

Une couleur, je serais : le violet

Un lieu, je serais : Un hall de gare, l'endroit où tout se passe

Une œuvre d'art, je serais : l'Homme de Vitruve pour sa perfection

Un animal, je serais : le lion pour puissance et sa sérénité

Une chanson, je serais : « le chanteur » de Daniel Balavoine

Un personnage célèbre, je serais : Christopher Lee

Un jeu, je serais : le « Sagamore », un jeu de stratégie

Un plat, je serais : les lasagnes pour les différentes couches

Un paysage, je serais : L'île de La Réunion

Un arbre, je serais : le cerisier pour les souvenirs d'enfance

Un objet du quotidien, je serais : un Post-it

Un moyen de transport, je serais : le vélo

Un vêtement, je serais : le béret, un vêtement traditionnel français

Un livre ou un film, je serais : Le Seigneur des anneaux

Une devise, je serais : Le sourire, on l'a quand on le donne

FÊTE DE L'ÉTÉ ET DE LA MUSIQUE : UNE AMBIANCE « PEACE AND LOVE » TRÈS APPRÉCIÉE

À l'occasion de la Fête de l'Été et de la Musique, les résidents, les familles et le personnel se sont retrouvés pour partager un moment festif placé sous le signe du « Peace and Love ».

Pour renforcer l'esprit festif et coloré de cette journée, le personnel a distribué de jolis colliers de fleurs ainsi que des éventails aux participants. Ces accessoires, inspirés des années hippies, ont apporté une touche de gaieté supplémentaire et ont parfaitement illustré le thème.

La fête a débuté en douceur avec une interprétation d'une célèbre chanson de Mistinguett, mettant à l'honneur ses légendaires « belles gambettes ». La prestation de la chanteuse a immédiatement séduit le public et donné le ton de cette belle célébration.

L'ambiance est ensuite montée d'un cran lorsque les danseurs et les danseuses se sont déchaînés sur les plus grands succès de la chanson française. Les rythmes entraînants ont rapidement conquis l'assemblée, invitant chacun à battre la mesure, à chanter et à danser dans la bonne humeur.

Les sourires, les éclats de rire et les applaudissements ont rythmé cette belle fête estivale, créant de précieux souvenirs pour tous les participants.

Un grand merci à l'ensemble des artistes, des résidents, des familles et du personnel qui ont contribué à la réussite de cet événement placé

PIERRE TABANOU - L'HAY LES ROSES

sous le signe de la musique, du partage et de la convivialité.

Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition tout aussi festive et pleine de bonheur !

L'équipe de la vie sociale



PIERRE TABANOU - L'HAY LES ROSES



PIERRE TABANOU - L'HAY LES ROSES



ABBAYE - ST MAUR

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL À L'ABBAYE

Un groupe de 8 enfants et 2 animatrices du centre de loisirs de Marinville ont été accueillis à l'Abbaye.

Ils sont venus avec la proposition d'un atelier d'art créatif

Au programme, une activité de modelage pour la réalisation de poissons en l'honneur de ce 1er avril, la journée des blagues.

Tous se sont retrouvés au grand restaurant dans la joie et la bonne humeur.

1ère étape :

Chacun a modelé son poisson avec une pâte durcissante

2ème étape : collage du poisson réalisé sur une fine plaque en bois peinte en bleu

3ème étape : décoration du poisson avec de belles perles colorées

Ce qui a donné de très jolies créations et le souvenir d'un moment de partage fort apprécié.

Certains enfants ont réalisé 2 poissons avec le souhait d'en offrir un à un résident présent dans le grand restaurant ... une délicate attention que les résidents ont reçu de tout cœur.

Vive les poissons !

Florence, équipe de la vie sociale

ABBAYE - ST MAUR



ABBAYE - ST MAUR



UNE JOURNÉE HAUTE EN COULEURS À PARROT WORLD

Cette semaine, les résidents ont eu le plaisir de partir à la découverte de Parrot World pour une sortie placée sous le signe de l'évasion, de la nature et de la rencontre avec les animaux.

Dès notre arrivée, nous avons pu profiter d'un cadre dépaysant et observer de nombreux animaux dans des espaces immersifs. Mais le moment le plus marquant de cette journée restera sans aucun doute notre rencontre avec les perroquets !

Nous avons eu la chance de les approcher au plus près, d'admirer leurs magnifiques couleurs et d'observer leur curiosité. Certains résidents ont même vécu une expérience encore plus exceptionnelle : quelques oiseaux sont venus se poser directement sur eux, créant des instants de surprise, d'émotion et de nombreux sourires.

Entre les échanges, les observations et le pique-nique partagé dans une ambiance conviviale, cette sortie a permis à chacun de profiter d'un moment agréable hors de la résidence et de créer de beaux souvenirs ensemble.

Une journée riche en découvertes et en émotions qui restera dans les mémoires... et qui donne déjà envie de repartir pour une prochaine aventure !

L'équipe de la vie sociale

BORDS DE MARNE-BONNEUIL



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



CITÉ VERTE - SUCY

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE AUTOUR DE L'EXPOSITION « VOICI QUI JE SUIS »

Christine Cardin, présidente de l'association ADAL (À la Découverte de l'Âge Libre), a proposé à la résidence un projet innovant afin de favoriser les échanges et la découverte des personnes âgées sous un autre regard.

Loin des préjugés, le projet consistait à inviter les résidents à répondre aux interviews de Julien Mazeas, psychologue de formation, afin d'établir leur portrait chinois :

Si j'étais un arbre, je serais...
Si j'étais une fleur, je serais...
Si j'étais un animal, je serais...
Etc.

Une fois rédigés, ces portraits chinois ont été confiés aux enfants du Centre social du Rond'Or afin qu'ils imaginent des dessins, des peintures et des collages pour les illustrer. Leurs réalisations ont révélé des univers riches et uniques, dans lesquels il n'y a plus d'âge, mais simplement des rêves, des envies et des souvenirs à partager.

Cette exposition, qui a rassemblé petits et grands le jeudi 11 juin, a été un moment de découverte plein de surprises, tant pour les résidents que pour les enfants, mais aussi pour les personnels, les bénévoles et les familles, qui se sont étonnés et émerveillés.

Merci à Christine Cardin, Julien Mazeas, Ariane Bourelier, Damien et Nicolas, animateurs du Centre social, ainsi qu'à Laura, Aurélie et Émilie, animatrices, pour leur collaboration fructueuse.

L'exposition est visible jusqu'au 26 juin à l'espace bar de la Cité Verte.

Françoise, responsable de la Vie sociale

CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



LA CRISTOLIENE - ADJ

UN APRÈS-MIDI DE RANDONNÉE À VINCENNES

Un après-midi de randonnée à Vincennes, une belle balade dans la verdure, à observer la nature et à écouter le chant des oiseaux.

Une petite pause au milieu des arbres a permis à chacun de profiter pleinement de ce moment de détente. C'est un plaisir partagé par tous d'avoir la chance d'être à proximité de cette magnifique forêt.

Sylvie et Nadège, équipe accueil de jour de la Cristolienne



LA CRISTOLIENE - ADJ



ABBAYE - ADJ

EXPOSITION SUR LA DIFFÉRENCE

Les bénéficiaires de l'accueil de jour de l'Abbaye se sont retrouvés pour partager des moments créatifs autour du projet « La Différence ». L'équipe a invité la PHV et le PASA à participer à ces merveilleuses rencontres afin de réaliser leurs œuvres.

Le gros, le maigre, le long cou, les gros yeux, le chevelu ou encore le sourire aux grandes dents : autant de portraits aux couleurs chatoyantes qui sauront vous enchanter.

Vous pouvez découvrir l'exposition « La Différence » à l'Atrium de l'Abbaye jusqu'à la fin du mois de juin.

Une cliente a également participé en écrivant un poème sur la différence, pour le plus grand plaisir des visiteurs. Sourires et émerveillement garantis !

Genoveva Cortés, Isabelle Soignet, Prescillia De Sousa, Équipe accueil de jour de l'Abbaye

ABBAYE - ADJ



ABBAYE - ADJ



ABBAYE - ADJ

Différences

À la terrasse du café
Je regarde les gens passer.
Ça va, ça vient, en bel ensemble,
Sans que l'un à l'autre ressemble !

Bonjour Anne ! (Un petit peu moche
Avec son menton en galoche)
Mais son sourire et son regard
Font oublier ce trait bizarre.

Madame Arthur sort du coiffeur,
Ses cheveux changés de couleur.
Cette semaine, ils sont mauve !
Je sais que son mari est chauve.

Voilà la petite mamie
Avec sa canne et son caddie,
Ses lunettes bien arrimées,
Démarche en canard assurée.

Un jeune l'aide à traverser
Casque en tête et jean déchiré,
Très souriant, pas trop pressé.
Un beau barbu, mais quel grand nez !

Tiens, un mariage à la Mairie
Ils sont là, parents et amis,
Blancs, Noirs, plus ou moins mal fringués,
Attendant l'heure et les mariés.

Monsieur Gaston et son journal.
L'air grognon, chez lui c'est normal,
Car ses oreilles en feuille de chou
Ne lui font pas entendre tout.

Oh ! Mais Léa a bien grossi !
Mini-jupe et bottes assorties
Devraient bientôt céder la place
A force de gâteaux et glaces.

Et les filles ? Jeans et cheveux longs,
Sacs à dos et vieux pantalons,
Parlant haut, et riant sans cesse
C'est toujours pareil, la jeunesse !

Claudiquant, c'est Jean-Adhémar
Qui se dirige vers le bar,
Saluant Madame Verduret
Et son petit chien Toupinet.

C'est la danseuse, Marie-Alix
Et sa démarche en dix heures dix.
Son oncle, lui, monte à cheval,
Ça lui vaut les jambes en ovale !

Belle surprise ! Bonjour Zehor !
Es-tu guérie ? Tu rimes encore ?
Avec Moussa, êtes-vous contents
Dans le nouvel appartement ?

Les mendiants ont le regard terne.
Devant les boutiques ils alternent
La station, journal sur les bras,
Pour la fortune qui ne vient pas.

Qu'est-il arrivé à Mamie ?
Elle a rencontré son amie,
Adrienne, cheveux court coupés.
À vendredi, chez le kiné.

Arsinoé, dans son bon jour,
Examine le plat du jour
Qu'elle prendra en soupirant,
Elle aimait tant la Tour d'Argent !

Ce beau bébé dans sa poussette
Se démène et crie à tue-tête.
Maman, scotchée à son smartphone,
Ne se démonte ni s'étonne.

Ce costaud livre les colis,
Toujours souriant et poli.
Je sais même que d'un geste large
Il peut les jeter à l'étagé.

Je vois Marius sur son vélo,
Malgré son récent lumbago.
S'il se prétend souvent malade,
Ce matin, il part en balade.

...

Si tout le monde se ressemblait, ce ne serait pas aussi gai
Que ce qui fait nos différences !
Que diriez-vous, à la télé, de têtes soigneusement clonées ?
Ou rencontrer votre voisin en sosie de votre cousin ?
Plutôt malchance !

J'en passe ici, et des meilleures. L'ennui viendrait comme un malheur.
Si l'on met tant soit peu du sien, les différences sont un bien.
Elles sont souvent complémentaires pour des rencontres salutaires.
Certes, on peut se battre contre elles. Mais, tout compte fait, la vie est belle

Monique Saxel
ADJ, Mars 2026

CITÉ VERTE - ADJ

L'ACCUEIL DE JOUR SOUHAITE UN JOYEUX ANNIVERSAIRE À M. DEL SOCORRO

À l'occasion de son anniversaire, M. Del Socorro a été célébré à l'accueil de jour dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Très heureux de cette attention, il a partagé ce moment festif entouré des animatrices Karine et Marie-Annette.

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



RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

BALI : ENTRE RIZIÈRES TRADITIONNELLES ET TOURISME MODERNE

"INNOVATION ET REGARD VERS LE FUTUR"

Avec ses paysages tropicaux, ses temples et ses célèbres rizières en terrasse, Bali fait rêver de nombreux voyageurs à travers le monde. Cette île d'Indonésie attire chaque année des millions de visiteurs venus profiter de sa nature et de sa culture.

Mais derrière ces paysages paisibles se pose aujourd'hui une question importante : comment préserver l'environnement et les traditions locales face au développement du tourisme ?

Des rizières au cœur de la vie locale

Depuis des siècles, les habitants de Bali cultivent le riz grâce à un système d'irrigation traditionnel appelé "Subak".



Le subak balinais

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Ce système permet de partager l'eau entre les différentes rizières tout en respectant les équilibres naturels.

Les rizières occupent une place importante dans la vie de l'île :

- Elles nourrissent les habitants,
- Elles participent aux paysages de Bali,
- Elles favorisent la biodiversité,
- Elles représentent un patrimoine culturel précieux.

Certaines rizières en terrasse sont même connues dans le monde entier pour leur beauté.

Un tourisme de plus en plus important

Avec le temps, Bali est devenue une destination touristique très populaire.



Photo touristique

Ce développement apporte plusieurs avantages :

- Des emplois pour les habitants,
- Une activité économique importante,
- Le développement de certaines infrastructures.

Mais cette fréquentation importante entraîne aussi plusieurs difficultés :

- Une consommation d'eau plus élevée

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

- L'augmentation des déchets,
- La construction rapide de nouveaux bâtiments,
- Une pression sur certains espaces naturels.



Face cachée de Bali, la pollution

Trouver un équilibre

Aujourd'hui, plusieurs initiatives cherchent à mieux protéger l'île et ses paysages :

- Réduction des déchets plastiques,
- Protection des rizières traditionnelles,
- Développement d'un tourisme plus responsable,
- Valorisation des savoir-faire locaux.

L'objectif est de permettre aux habitants et aux visiteurs de continuer à profiter de Bali tout en préservant ses ressources naturelles et sa culture.

Un exemple qui fait réfléchir

L'exemple de Bali montre qu'il est parfois nécessaire de trouver un équilibre entre développement, tourisme et protection de l'environnement.

De nombreux territoires dans le monde réfléchissent aujourd'hui à des solutions plus durables afin de préserver leurs paysages et leur

qualité de vie.

Le saviez-vous ?

- Les rizières en terrasse de Bali sont classées au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- Le système d'irrigation "Subak" existe depuis plus de 1 000 ans.
- Certaines rizières attirent autant de visiteurs que les plages de l'île.

Emma Goux, conseillère en transition énergétique

ABBAYE - INFO

CHALEUR ? RESTEZ AU FRAIS !



Type Aérosol Classique
(Usage Unique)

Type Rechargeable
Écologique (À Remplir)



Disponibles à la
Vente à la Boutique !



Vendu par vos
Voisins-Résidents ❤️



BRUMISATEURS DISPONIBLES : DEUX CHOIX !





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 limités—Date limite de réservation le 07 Juillet 2026)

Tarif: 31€40 pour les extérieurs

12€00 pour les enfants de moins de 11 ans

ABBAYE - INFO

LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE PRÉSENTE

Brocante de l'Abbaye



+ 300 exposants
Grande tombola
Restauration et animations

34^{ème} 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)



ACTUALITÉS

Pourquoi les astronautes grandissent-ils dans l'espace ?

Les voyages dans l'espace mettent le corps humain à rude épreuve, surtout lorsqu'il s'agit de missions scientifiques s'étalant sur plusieurs semaines ou quelques mois. Parmi les effets les plus connus de la microgravité, on pense notamment à la perte de masse musculaire, à la diminution de la masse osseuse ou encore aux modifications de la circulation sanguine. Les astronautes doivent donc suivre un entraînement physique rigoureux pour rester en forme.

Comment la microgravité allonge la colonne vertébrale

Pourtant, quelles que soient la fréquence et l'intensité de leur activité physique, les astronautes n'échappent pas à un autre phénomène plus surprenant de l'apesanteur : l'allongement temporaire de leur colonne vertébrale. En effet, les astronautes peuvent mesurer plusieurs centimètres de plus à leur retour sur Terre qu'avant leur départ. Ce phénomène s'explique par les effets de la microgravité sur la colonne vertébrale.

Il faut déjà savoir que, sur Terre, la gravité exerce en permanence une pression sur la colonne vertébrale. Les disques intervertébraux, qui agissent comme des coussinets amortissant les chocs, sont ainsi comprimés par le poids du corps.

Dans l'espace, et plus précisément en microgravité, cette force de traction constante vers le bas disparaît presque complètement. Les scientifiques appellent cela la « décharge vertébrale spatiale ». En d'autres termes, les disques intervertébraux peuvent se dilater à nouveau et l'espacement entre les vertèbres augmente. Résultat : les astronautes gagnent quelques centimètres en hauteur.

Jusqu'à 5 centimètres gagnés en orbite

Plusieurs études se sont déjà penchées sur ce phénomène. Elles ont

Source : 20 minutes

constaté que son ampleur varie en fonction des missions spatiales et des individus. Par exemple, lors des missions de longue durée, les astronautes peuvent devenir environ 3 % plus grands. Pour une personne mesurant 1,80 cm, cela représente un gain d'environ 5 cm. Il faut tout de même souligner que ce phénomène n'est pas universel. Certains astronautes grandissent un peu moins tandis que d'autres s'allongent davantage. Cet allongement de la colonne vertébrale est temporaire. Dès le retour de la mission sur Terre, la gravité comprime à nouveau la colonne vertébrale et les disques dilatés libèrent progressivement le liquide qu'ils contenaient en excès.

Les effets secondaires de l'allongement de la colonne vertébrale

En quelques jours ou semaines, la plupart des astronautes retrouvent donc leur taille habituelle. Ce phénomène n'est toutefois pas sans conséquence. De nombreux astronautes souffrent de douleurs dorsales durant leur mission, tandis que l'affaiblissement des muscles qui soutiennent la colonne vertébrale pourrait accroître le risque de problèmes de dos après leur retour sur Terre. À l'heure où les agences spatiales préparent de nouvelles missions habitées vers la Lune et Mars, mieux comprendre les effets de la microgravité sur le corps humain sera essentiel pour préparer des séjours toujours plus loin de la Terre.

Source : 20 minutes

MOTS FLÉCHÉS

R	E	R	E	N	I	T	A	T	A	R	ABSENTE	USAGER
											ASSENE	ZAPPER
A	V	C	R	E	L	O	V	R	U	S	BRULER	
											BUTOR	
L	I	F	N	R	E	L	U	R	B	R	CAPTIF	
											EMPESE	
L	L	I	R	E	C	I	D	N	I	E	FIASCO	
											FREQUENCE	
O	A	T	E	B	U	T	O	R	T	T	INDICE	
											MUNSTER	
N	S	P	P	N	U	Q	R	N	E	S	PRET	
											RALANT	
G	I	A	P	S	E	A	E	M	B	N	RALLONGE	
											RANCIR	
E	N	C	A	R	N	S	P	R	I	U	RATATINER	
											SALIVE	
C	G	G	Z	C	B	E	S	R	F	M	SINGER	
											SURVOLER	
O	E	F	I	A	S	C	O	A	E	L		
R	R	R	E	E	R	A	L	A	N	T		

PLANNING ABBAYE

Samedi 27 juin

11h30 Marché de l'Abbaye - Point info

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

16h00 Grand jeu « Bowling » - 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 - Logements et à la rotonde du 3ème castel

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

Dimanche 28 juin

15h30 Grand jeu « Badminton » - Grand restaurant

3ème Bellay

11h00 Diffusion de la messe

15h00 Préparation du Goûter du dimanche

4ème Bellay

10h30 Retransmission de la messe

11h30 Vie quotidienne

16h00 Goûter du dimanche

16h30 Espace Sensoriel au RDC

17h00 Temps de parole

Unité PHV

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

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

Lundi 29 juin

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

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

15h00 Conférence-vidéo animalière et nature - 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

PLANNING ABBAYE

17h00 Jeu Interactif « mots croisés »

4ème Bellay

10h30 Chant

11h30 Vie quotidienne

15h30 Petit BAC

17h00 Lecture / Temps de parole

Unité PHV

10h00 Bonjour chez vous

10h30 Écoute musicale - Rotonde du 3ème Castel

15h30 Atelier Contes+ un temps de partage

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

Mardi 30 juin

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 - 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 L'heure musicale « Hommage à Oum Kalthoum - Philharmonie de Paris

17H00 Jeu interactif

4ème Bellay

10H30 Danse

11h30 Vie quotidienne

15h00 Atelier pâtisserie

16h30 Poésies et Fables

17h00 Lecture / Temps de parole

Unité PHV

14h30 Point Guichet

15h00 Revue de presse - Petit salon castel

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

Mercredi 1er juillet

10h30 Conseil des résidents - Grand restaurant

15h00 Recontre intergénérationnel - petit spectacle des enfants - Espace bar

15h00 Club Bridge - Petit restaurant

16h45 Loto - Espace bar

17h00 Club mémoire, Monique Bouchot - Café littéraire.

PLANNING ABBAYE

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing,
15h00 « Mise en voix » avec Cathy
17h00 Petit loto

4ème Bellay

10h30 Manucure
10h30 atelier de Musicothérapie avec Jeanne
11h30 Vie quotidienne
14h30 Préparation de salade de fruits
16h00 Mise en voix avec Cathy
17h00 Jeux de questions

Jeudi 2 juillet

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

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing
15h00 Après-midi gourmand.
17h00 Jeux de mots et de questions

4ème Bellay

11h30 Vie quotidienne
15h00 Après-midi gourmand 3ème Bellay
16h00 Goûter Gourmand
17h00 Lecture / Temps de parole

Vendredi 3 juillet

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
10h15 Atelier Informatique - Salon du Parc
10h30 Atelier peinture, Anne - Café littéraire
11h00 Qi Gong - Salle bien-être
14h00 Sortie Cinéma - Accueil
14h00 Atelier peinture - Café littéraire
14h30 Brin de causettes - Salon du Parc
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

PLANNING ABBAYE

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 »

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 27 Juin

11h00 Réveil musculaire - Salle du parc

14h30 Diffusion documentaire à la carte - Salle du parc

17h00 Quizz musical - Cafétéria

Dimanche 28 Juin

11h00 Revue de presse - Salle du parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Grand loto - Cafétéria

Lundi 29 Juin

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 Talmond - Cafétéria

Activités club

10h45 Atelier main verte

15h00 Jouer avec les mots - Salle du club

16h30 Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

Mardi 30 Juin

11h00 Écoute musical à la salle du parc

14h30 Atelier peinture - Accueil de jour du 3e

14h45 Tir à l'arc - Salle du parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Chorale - Restaurant

17h15 Bingo - Cafétéria

Activités club

10h45 Atelier pâtisserie

15h00 Correspondance de l'être

16h00 Collation entre amis

16h45 Préparation aux jeux de 17h

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Mercredi 1er Juillet

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

PLANNING BDM

Animation 3ème étage

11h00 jeux cognitifs

15h00 activité a la carte

15h45 Chansonâges

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

14h45 Chansonâges

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Jeudi 2 juillet

10h30 Bonjour chez vous

11h30 L'épicerie fine

15h00 A la manière d'ANTOINE WATTEAU - Cafétéria

17h00 Loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

15h00 Activité à la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

15h00 Atelier lecture

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 3 Juillet

11h00 Documentaire - Salle du parc

14h30 Sortie, la roseraie à l'Hay les roses

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 La grande roue - Cafétéria

Activités club

10h30 Séance snoezelen

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 27 Juin

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Tournois de pétanque - Terrasse

17h00 : Jeux de table - Espace bar ou Terrasse

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne - Restaurant

15h30 : Tournois de pétanque - RDC

Dimanche 28 Juin

11h00 : Messe TV sur France 2

15h30 : Après-midi gourmand « Glaces » - Salle de restaurant ou terrasse

17h00 : Jeux de société - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Messe et apéritif

15h30 : Après-midi gourmand « Glaces » - RDC

Lundi 29 Juin

10h30 : Vie de quartier aux étages

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

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

17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne - Restaurant

15h30 : Écoute musicale

Mardi 30 Juin

10h30 : Boutique et Point Guichet

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

15h30 : Atelier équilibre - Salle d'activités

17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar ou terrasse

3ème étage :

11h00 : Boutique/P. Guichet/promenade

15h30 : Jeu d'adresse

Mercredi 1er Juillet

10h30 : Sortie en ville

15h30 : Thé dansant avec J. P. Talmond

17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar/Terrasse

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Thé dansant avec J. P. Talmond- RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 2 Juillet

13h30 : Sortie à l'aquarium de Val d'Europe

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Promenades sur la terrasse

17h00 : Cahier de vacances - Espace bar ou Terrasse

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Atelier contes

Vendredi 3 Juillet

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

12h00 : Repas salon « Vietnamien » au 2ème étage

15h30 : Sophrologie - Salle d'activités

3ème étage :

11h00 : Messe avec l'Aumônerie

15h30 : Atelier culinaire

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 27 Juin

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Ping Pong - 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 28 Juin

11h00 Séance Vélo - Salon du Patio

14h45 Video Club « Greenbook » - PASA

17h00 Grand Loto - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 Emission Religieuse - Salle TV

14h30 Karaoké Party avec Zaza - Rotonde

Lundi 29 Juin

11h00 Gym Douce G1 - Salon du Patio

15h00 Café Philo - Restaurant

17h00 La Grande - Roue 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 18h30 Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

Mardi 30 Juin

11h00 Atelier Manuel 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 du PASA

16h30 La Musique de Cathy - Rotonde

Mercredi 1er Juillet

11h00 Boxe & Réflexes - Salon du Patio

15h00 Comptes de l'Asso - Bibliothèque

15h00 Jeux de société - Restaurant

17h00 Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du PASA

PLANNING CRISTOLIENNE

10h30 Activité Bien-Être

14h30 Remue Ménage

Activités du 1er étage

10h30 Boxe - Salle TV

11h00 Jeux de Lettres avec Zaza - Salle TV

14h30 Documentaire - Salle TV

17h15 Photo Mémoire - Rotonde

Jeudi 2 Juillet

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

11h00 Contes et Chansons - Salle TV

11h00 Nouvelles du Jour - Salle TV

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

15h15 Zumba Adaptée - Rotonde

15h00 Carré Musical - Rotonde

17h00 En route pour le Loto - Restaurant RDC

17h15 Jeu de Questions - Rotonde

Vendredi 3 Juillet

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

11h00 Doc « Masque de Fer » - Salle PASA

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

16h45 Karaoké Party - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 En route pour le Docu OU la Messe - Salle 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 27 Juin

11H00 les délices sucrées - Place Vendôme

15h00 Borne melo - Place Vendôme

14h00 Salon de beauté - Salon de beauté

Dimanche 28 Juin

11H00 Émission religieuse - Place Vendôme

15h00 Loto fête des pères - Place Vendôme

Lundi 29 Juin

11H00 Pause café - Place Vendôme

11h00 Voyage sonore - Avenue des délices

15h00 Chorale - Place Vendôme

16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

Mardi 30 Juin

11H00 Gym douce - Place Vendôme

11h00 Borne mélo - Avenue des délices

15h00 Atelier manuel - Place Vendôme

Mercredi 1er Juillet

11h00 Atelier écriture - Place Vendôme

15h00 Mots croisés - Place Vendôme

Jeudi 2 Juillet

11h00 Chiffre et des lettres - Place Vendôme

15h00 Visite Flora - Logement

15h30 Boxe - Place Vendôme

Vendredi 3 Juillet

11h00 Atelier mémoire - Place Vendôme

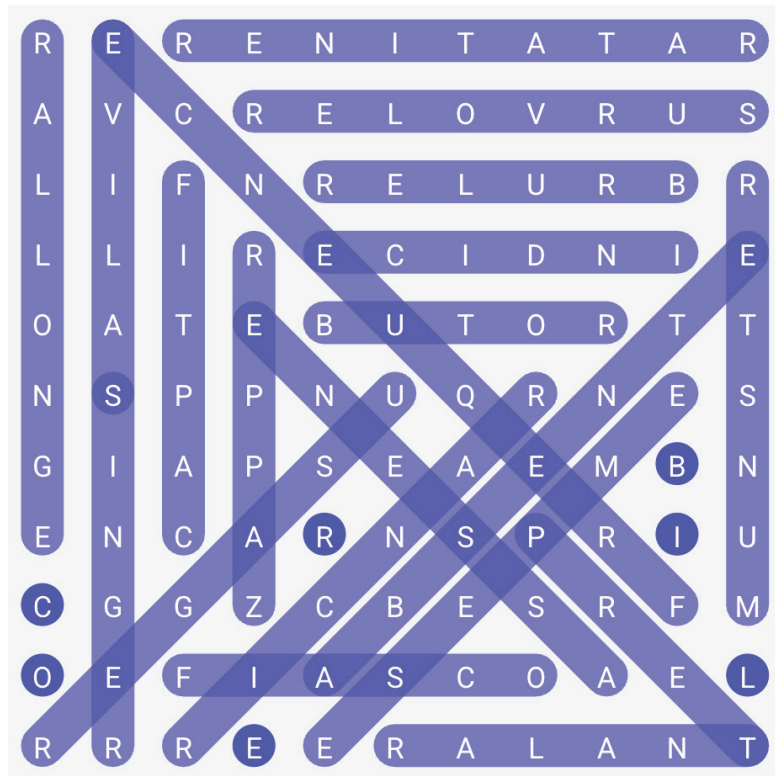
15h00 Boom avec les enfants de la crèche - Place Vendôme

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

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