

ça bouge !

21
Août
2026

ça bouge !

N°1779

SORTIE AU RESTAURANT POUR DES
RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE



Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents des Bords de Marne sont allés manger au restaurant La Marmite. Un repas grandement apprécié.

Balade fluviale pour des résidents de la Cité Verte, qui ont pris le bateau-mouche. Entre découvertes, échanges et souvenirs, cette sortie a été très appréciée par les résidents.

Une atmosphère exotique flottait au 1er étage, où les résidents se sont donné rendez-vous autour d'un goûter.

Journée chargée pour les bénéficiaires de l'Accueil de Jour de Créteil, où séance de boxe, cuisine et danse ont rythmé le quotidien.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Emma Goux, conseillère en transition énergétique et écologique en santé, au sein de la résidence, pour un atelier sur les plantes aromatiques. Fraîcheur, bonne humeur et challenge étaient au rendez-vous à l'Accueil de Jour de Pierre Tabanou.

Retour sur le traditionnel week-end médiéval de Saint-Maur, particulièrement apprécié des résidents.

L'Accueil de Jour de l'Abbaye vous présente les différentes activités proposées aux bénéficiaires.

Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER
Chargé de communication

Ça Bouge n°1779

22/08 > 28/08/2026

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- SORTIE AU RESTAURANT POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE
- SORTIE EN BATEAU-MOUCHE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE
- GOÛTER EXOTIQUE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- DÉCOUVERTE DES PLANTES AROMATIQUES À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- RETOUR SUR LE WEEK-END MÉDIÉVAL DE SAINT-MAUR
- ACTIVITÉS MULTIPLES À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- ACTIVITÉ SOUS L'OMBRE DES CERISIERS À L'ACCUEIL DE JOUR DE PIERRE TABANOU
- RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES AUX BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

ACTUALITÉS

- 17 STATUES DE BOUDDHA RECOUVERTES D'OR DÉCOUVERTES SUR UN SITE SRI-LANKAIS VIEUX DE 2 000 ANS
- JEUX : ANAGRAMMES
- PLANNING DES ACTIVITÉS

SORTIE AU RESTAURANT LA MARMITE

Nous avons réservé un restaurant pour le déjeuner, mais à notre arrivée, nous avons appris qu'il ne pourrait finalement pas ouvrir en raison d'un problème électrique. Il a donc fallu trouver rapidement une autre solution.

Le restaurant La Marmite a accepté de nous accueillir au dernier moment. Nous y avons reçu un accueil chaleureux et avons pu profiter d'un excellent repas sur sa terrasse, un agréable espace qui ne se devine pas depuis l'extérieur.

Cette sortie improvisée s'est finalement transformée en un très bon moment de détente, de partage et de convivialité. Chacun a apprécié ce temps passé ensemble dans une ambiance agréable.

Sylvie et Evelyne, animatrices du Club PASA et du service spécifique

BORDS DE MARNE-BONNEUIL



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



CITÉ VERTE - SUCY

Une balade sur la Seine en bateau-mouche

Des résidents ont eu le plaisir de profiter d'une belle balade en bateau-mouche, de la Tour Eiffel jusqu'à l'Hôtel de Ville.

Au fil de la Seine, nous avons pu admirer les monuments emblématiques de Paris et profiter d'un agréable moment tous ensemble. Pour certains résidents qui ont autrefois habité près de la Seine, cette promenade a été l'occasion de retrouver des lieux familiers et de faire remonter de beaux souvenirs.

Entre découvertes, échanges et souvenirs, cette sortie a été très appréciée par les résidents. Une belle façon de redécouvrir Paris au fil de l'eau !

Laura, équipe de la vie sociale



05/08/2026

CITÉ VERTE - SUCY



CITÉ VERTE - SUCY



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

UN GOÛTER SOUS LE SIGNE DE LA DÉCOUVERTE DES SAVEURS EXOTIQUES

Cette semaine, un petit air d'ailleurs s'est invité au 1^{er} étage ! Couleurs, saveurs et découvertes étaient au rendez-vous autour d'un goûter consacré aux fruits exotiques.

L'idée de ce goûter est née lors d'un quiz autour des fruits exotiques. Curieux de découvrir et surtout de goûter certains fruits encore peu connus, les résidents ont souhaité poursuivre cette découverte autour d'une dégustation.

Le goûter a été organisé à l'étage par les aides-soignantes Fatim et Zaza, avec la participation de l'équipe. Franck, animateur de l'étage, s'est occupé des courses, de la décoration, de la préparation du cocktail et de la mise en place. Elda, animatrice au PASA, nous a également rejoints pour nous aider à préparer et à découper les fruits pour les brochettes.

Mme Pauliac a elle aussi souhaité apporter son aide. Elle s'est proposée pour laver les fruits et participer à leur découpe, partageant ainsi un moment de préparation avec l'équipe.

Une fois les brochettes prêtes, place à la dégustation ! Les différents fruits ont été présentés aux résidents, accompagnés de quelques explications et anecdotes sur leurs origines, leurs particularités, leurs textures et leurs saveurs. M. Émile a lui aussi participé à ce moment en prenant en charge une partie de la lecture.

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

Parmi tous les fruits proposés, le fruit du jacquier, le fruit de la passion, le tamarin et le pitaya ont particulièrement attiré l'attention. L'occasion d'apprendre quelques petites anecdotes : le jacquier peut atteindre plusieurs dizaines de kilos et fait partie des plus gros fruits poussant sur un arbre. Le pitaya est aussi appelé « fruit du dragon » en raison de son apparence étonnante. Le tamarin pousse dans de longues gousses et possède un goût à la fois sucré et acidulé, tandis que le fruit de la passion doit son nom aux missionnaires qui voyaient dans sa fleur différents symboles de la Passion du Christ.

Les résidents se sont montrés curieux et enthousiastes tout au long de l'après-midi. Certains ont été surpris par les goûts et les textures, tandis que l'un d'eux s'est même exclamé : « C'est remarquable ! ». Plusieurs résidents ont également tenu à remercier l'équipe à la fin du goûter.

Une ambiance musicale accompagnait également la dégustation, rendant ce moment encore plus immersif.

Entre découvertes, dégustation, musique, couleurs et échanges, ce goûter nous aura permis de voyager un peu sans quitter l'étage, tout en partageant un agréable moment avec les résidents.

Zaza, aide-soignante, et Franck, de la vie sociale de la Cristolienne.

LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



À la découverte du compostage et des plantes aromatiques

Dans le cadre de nos actions de sensibilisation au développement durable, nous avons eu le plaisir d'accueillir à plusieurs reprises Emma Goux, conseillère en transition énergétique et écologique en santé (CTEES) au sein de la résidence.

Lors de ses différentes interventions, Emma est venue à la rencontre des résidents afin de nous faire découvrir le compostage et de nous expliquer, de manière simple et ludique, comment réussir son compost au quotidien.

À l'aide de diapositives, de flyers et de nombreux conseils pratiques, elle nous a présenté les bonnes habitudes à adopter : que peut-on mettre dans un composteur ? Que faut-il éviter ? Comment entretenir son compost et favoriser sa bonne décomposition ?

Ces échanges ont également été l'occasion de mieux comprendre l'importance du tri des déchets organiques et les bénéfices du compostage pour notre environnement. Transformer nos déchets de cuisine en une ressource naturelle permet en effet de réduire nos déchets et de produire un compost utile pour les plantations.

Emma nous a également fait découvrir différentes plantes aromatiques, leurs caractéristiques et leurs nombreuses vertus.

Basilic, menthe, thym, romarin ou encore persil... Chaque plante possède ses particularités et peut trouver sa place aussi bien dans nos cuisines que dans nos espaces extérieurs.

PIERRE TABANOU - L'HAY LES ROSES

Ces rencontres ont été l'occasion de partager des connaissances et de bons moments autour de la nature et de l'environnement.

Un grand merci à Emma Goux pour ses interventions, son enthousiasme et tous ses précieux conseils, ainsi qu'à l'ensemble des résidents pour leur participation et leur intérêt !

Une belle initiative qui nous rappelle que de petits gestes au quotidien peuvent contribuer à préserver notre environnement.

Équipe de la vie sociale



PIERRE TABANOU - L'HAY LES ROSES



ABBAYE - ST MAUR

RETOUR SUR LE WEEK-END MÉDIÉVAL DE SAINT-MAUR

Le week-end médiéval s'est déroulé dans le parc de l'Abbaye les 30 et 31 mai derniers.

Les résidents de l'Abbaye ont eu le plaisir de rencontrer plusieurs artistes, tels que des troubadours, des musiciens, des jongleurs, des danseurs, le bouffon, dit « le Fou Gueux », ainsi qu'un fauconnier. Tous sont venus déambuler pendant le déjeuner, pour le plus grand plaisir de tous !

L'après-midi, des balades au sein même de la fête ont été organisées afin de permettre aux résidents de profiter pleinement de ce temps festif. Ils ont ainsi pu découvrir des stands, des décors et des personnages d'un autre temps.

Un incroyable voyage dans des temps lointains, toujours aussi fascinants, avec des animations en tout genre qui ont ravi petits et grands.

Équipe de la vie sociale

ABBAYE - ST MAUR



ABBAYE - ST MAUR



ABBAYE - ST MAUR



ABBAYE - ST MAUR



LA CRISTOLIENNE-ADJ

ACTIVITÉS MULTIPLES À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

Un peu de sport avec la boxe, très appréciée par nos bénéficiaires, pour rester en forme et se dépenser.

L'atelier pâtisserie permet également de préparer de délicieuses gourmandises à déguster au moment du goûter. Ce jour-là, les bénéficiaires ont confectionné de savoureux gâteaux au citron.

Enfin, place à l'ambiance musicale avec nos danseuses, qui se déhanchent et nous offrent de belles démonstrations sur des airs connus.

Sylvie et Nadège, Équipe accueil De Jour Cristolienne



LA CRISTOLIENNE-ADJ



SOUS LES CERISIERS, LA FRAÎCHEUR EST AU RENDEZ-VOUS

Quand les fortes chaleurs se sont installées, pas question de rester enfermés ! Si notre accueil de jour bénéficie de la climatisation, nous avons choisi d'offrir à nos résidents une autre forme de fraîcheur : celle du grand jardin, où deux magnifiques cerisiers dessinent une ombre généreuse et un coin d'air frais rien qu'à eux.

C'est là, à l'abri des branches, que nous avons installé notre grand défi de l'été : un parcours en équipe autour de l'eau, pensé pour favoriser les liens, l'entraide et surtout... la bonne humeur !

Une battle en trois épreuves, réparties en équipes. Les résidents se sont lancés dans une véritable compétition amicale, rythmée par trois épreuves :

La course d'éponges : munis d'une éponge à gorger d'eau dans une piscinette, chacun devait parcourir le trajet le plus vite possible sans perdre une goutte, afin de remplir une bouteille et de libérer une balle piégée à l'intérieur. Adresse et rapidité étaient de la partie !

La pêche aux bouchons : dans une piscine remplie d'eau et de bouchons flottants, il fallait repêcher le plus vite possible les bouchons de la couleur de son équipe, tout en évitant les balles de ping-pong « pièges » qui faisaient perdre des points. Un vrai exercice de concentration dans le plaisir du jeu !

Le repêchage à l'aveugle : pour finir en beauté, place au toucher ! Les yeux bandés, chacun devait retrouver, parmi tous les bouchons, un maximum de balles de ping-pong avant l'équipe adverse.

PIERRE TABANOU- ADJ

Chaque résident a pu participer à son rythme et selon ses envies, dans une ambiance de franche camaraderie où l'esprit d'équipe a pris toute sa place. Entre les rires, les encouragements et la fraîcheur de l'eau, cette animation a rappelé que l'été, même par forte chaleur, peut rimer avec complicité et bons souvenirs partagés.

Une belle idée à piocher pour les prochaines vagues de chaleur. Merci à notre jardin et à ses cerisiers protecteurs !

Équipe accueil de jour Pierre Tabanou

ABBAYE - ADJ

ACTIVITÉS DE L'ADJ

Les multiples activités proposées à l'Accueil de Jour, telles que la lecture de poèmes écrits par une bénéficiaire, le loto, l'art-thérapie, la danse, etc., apportent beaucoup de plaisir aux personnes accueillies.

De ce fait, elles ont hâte de revenir !

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



ABBAYE - ADJ



ABBAYE - ADJ



Les séismes : comprendre les tremblements de terre

La Terre paraît immobile sous nos pieds. Pourtant, elle est en mouvement permanent. Bien que nous ne le ressentions pas au quotidien, notre planète évolue lentement depuis des millions d'années. Parfois, ces mouvements provoquent des secousses plus ou moins importantes que l'on appelle des séismes, ou plus communément des tremblements de terre.

Les séismes font partie des phénomènes naturels les plus impressionnants. Ils peuvent durer seulement quelques secondes, mais leurs effets sont parfois considérables. Heureusement, la plupart des secousses enregistrées chaque année sont si faibles qu'elles passent totalement inaperçues.

Comprendre pourquoi les séismes se produisent permet de mieux connaître le fonctionnement de notre planète et les moyens mis en œuvre pour protéger les populations.

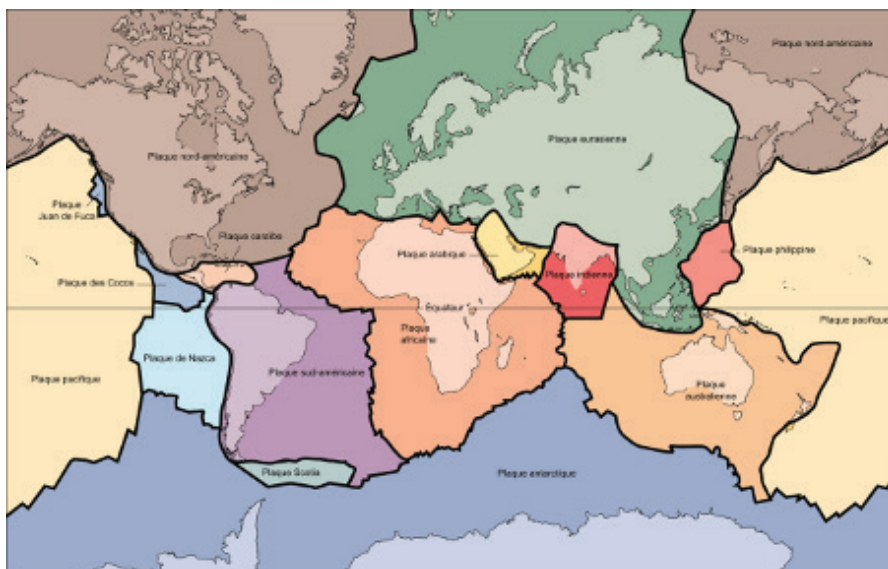


Figure : Représentation des plaques tectoniques qui composent la surface de la Terre, source : Wikipédia

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Une planète qui est toujours en mouvement

Sous les océans et les continents, la surface de la Terre est constituée de grandes plaques rocheuses appelées plaques tectoniques. Ces immenses blocs se déplacent très lentement, à une vitesse comparable à celle de la pousse de nos ongles : quelques centimètres par an.

La plupart du temps, ces mouvements sont imperceptibles. Mais lorsque deux plaques se bloquent l'une contre l'autre, la pression s'accumule progressivement. Lorsqu'elle devient trop importante, les roches finissent par céder et libèrent brutalement cette énergie. C'est ce qui provoque un séisme.

Même si ce phénomène peut sembler soudain, il est en réalité le résultat de mouvements très lents qui se produisent depuis longtemps.

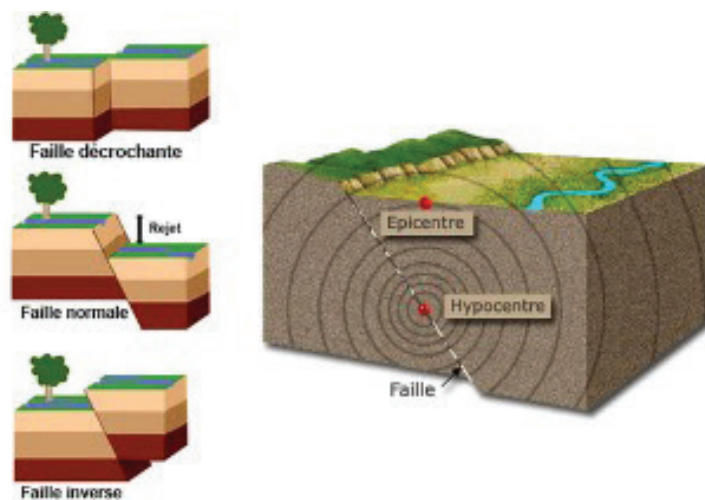


Figure : Représentation des failles et formations des tremblements de terres, source : Wikipédia

Pourquoi certains pays sont-ils plus exposés ?

Les séismes ne se produisent pas au hasard. Ils sont plus fréquents le long des limites entre les plaques tectoniques.

C'est pourquoi des pays comme le Japon, le Chili, l'Indonésie ou

encore la Turquie connaissent régulièrement des tremblements de terre. Ces régions se situent à proximité de zones où plusieurs plaques se rencontrent.

En France métropolitaine, les séismes sont généralement moins puissants. Certaines régions sont toutefois davantage concernées, notamment les Alpes, les Pyrénées, la vallée du Rhin, la Provence ou encore la Côte d'Azur. Les territoires d'outre-mer, comme les Antilles françaises, sont également exposés à un risque sismique plus élevé.

La plupart des séismes ressentis en France restent de faible intensité et ne provoquent pas de dégâts importants.

Comment mesure-t-on un séisme ?

Lorsque la Terre tremble, des appareils très sensibles appelés sismographes enregistrent les vibrations du sol.

Ces mesures permettent aux scientifiques de déterminer la puissance du séisme, sa profondeur et l'endroit précis où il s'est produit.

On entend souvent parler de la magnitude, qui mesure l'énergie libérée lors d'un séisme. Plus la magnitude est élevée, plus le phénomène est puissant. Cependant, les dégâts observés dépendent aussi de nombreux autres facteurs, comme la profondeur du séisme, la nature du sol ou encore la qualité des constructions.

Aujourd'hui, des milliers de stations de mesure réparties dans le monde permettent de surveiller en permanence l'activité sismique.

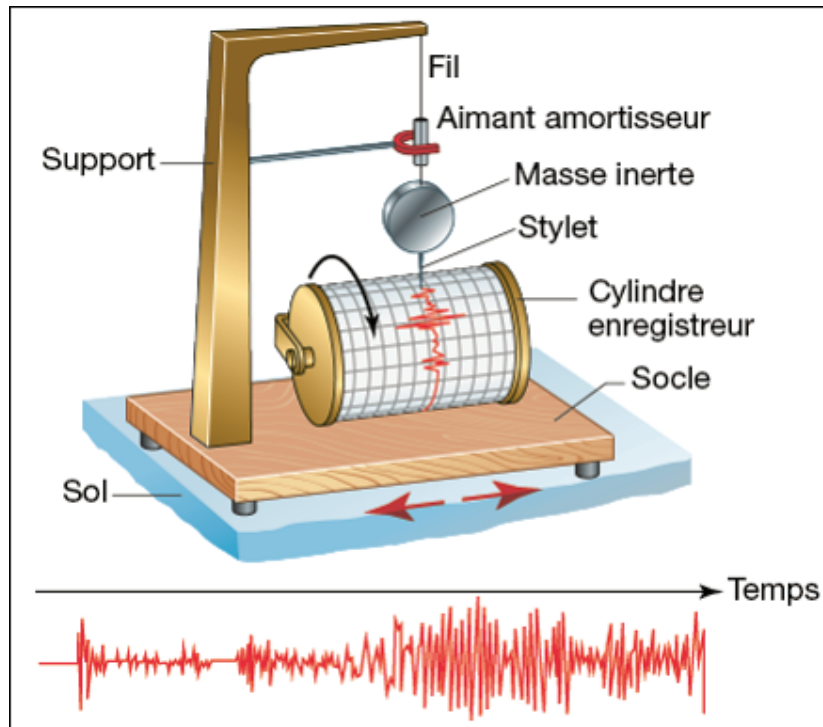


Figure : Un sismographe enregistrant les vibrations du sol, source : Annabac

Mieux construire pour mieux se protéger

Depuis de nombreuses années, les ingénieurs développent des techniques permettant de limiter les conséquences des séismes.

Dans les régions les plus exposées, les bâtiments sont souvent conçus selon des règles particulières. Les structures sont renforcées afin de mieux résister aux secousses, tout en restant suffisamment souples pour absorber une partie des mouvements.

Le Japon est souvent cité comme un exemple dans ce domaine. Les immeubles modernes y intègrent des technologies capables d'atténuer les vibrations ressenties lors d'un tremblement de terre. Certains bâtiments reposent même sur des dispositifs qui les isolent en partie des mouvements du sol.

Au fil des années, ces progrès ont permis d'améliorer considérablement la sécurité des habitants dans de nombreuses régions du monde.

Les scientifiques à l'écoute de la Terre

Peut-on prévoir un séisme ? C'est une question que beaucoup de personnes se posent.

À l'heure actuelle, les scientifiques ne sont pas capables de prévoir avec précision le jour, l'heure et le lieu exacts d'un tremblement de terre. En revanche, ils connaissent de mieux en mieux les zones où le risque est le plus important et surveillent en permanence l'activité des failles géologiques.

Les recherches se poursuivent afin de mieux comprendre le comportement des plaques tectoniques et d'améliorer les systèmes d'alerte lorsque cela est possible.

Ces travaux permettent également d'adapter les constructions et de mieux préparer les populations vivant dans les régions les plus exposées.

Pourquoi c'est important pour nous

Les séismes rappellent que notre planète est vivante et qu'elle continue d'évoluer en permanence.

Même si la France est moins exposée que certains autres pays, la connaissance de ces phénomènes permet de mieux comprendre les paysages, la formation des montagnes et le travail réalisé par les scientifiques, les ingénieurs et les services de protection civile.

Les progrès de la recherche et des techniques de construction montrent qu'il est possible de mieux s'adapter aux risques naturels et de renforcer la sécurité des populations.

Le saviez-vous ?

- Chaque année, plusieurs centaines de milliers de séismes sont enregistrés dans le monde, mais seule une petite partie est ressentie par les populations.
- Le plus puissant séisme jamais mesuré a eu lieu au Chili en 1960. Sa magnitude a atteint 9,5, un record depuis le début des mesures modernes.
- Les montagnes continuent de se former aujourd'hui. Le déplacement très lent des plaques tectoniques façonne encore les reliefs de notre planète, même si ces changements sont invisibles à l'échelle d'une vie humaine.

Emma Goux, conseillère en transition énergétique

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)



CITÉ VERTE - INFO



17 statues de Bouddha recouvertes d'or découvertes sur un site sri lankais vieux de 2000 ans

C'est une découverte qui n'a pas de prix. Un ensemble de 17 statues de Bouddha en bronze recouvertes d'or a été trouvé mardi dans la cité sacrée d'Anuradhapura, au Sri Lanka. Les objets ont été mis au jour lors de fouilles menées sur un rempart du complexe monastique d'Abhayagiri, un site vieux de plus de 2000 ans situé à environ 210 kilomètres au nord de Colombo.

Selon Thusitha Herath, responsable du projet, il s'agit de la découverte la plus importante réalisée depuis plus de trente ans dans cette zone archéologique protégée. « Nous avons découvert des artefacts auparavant, mais c'est la première fois que nous trouvons un si grand nombre de statues », a-t-il déclaré mercredi depuis le site des fouilles.

Les statues sont en cours d'analyse

Les statues présenteraient des caractéristiques proches de celles d'objets datant des VIIe et VIIIe siècles et seraient âgées de 1200 à 1300 ans. Elles ont été envoyées pour analyses afin de préciser leur datation et leurs caractéristiques. « Nous avons envoyé ces artefacts pour des analyses et espérons être en mesure de les présenter au public dans environ un mois », a indiqué Thusitha Herath.

Inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco depuis décembre 1982, Anuradhapura a accueilli au cours de son histoire plusieurs courants du bouddhisme, notamment les écoles Theravada, Mahayana et Vajrayana. Le Fonds culturel central du Sri Lanka y mène des fouilles depuis cette reconnaissance internationale, tandis que le site a également attiré au fil des siècles des érudits et des pèlerins venus notamment de Chine et d'Inde.

ANAGRAMMES

MALICE		RAB		CHAPE		NUE		PRIÉ		ARÊTE
TAPI		TRI						ORANT		
				THÉNAR						
				AIÉS						
ÉMÉRI						RARE				
RAP						LIÉS				
			LAS					TOI		
			TACLE					TOUS		
CÂPRE		OPINES							NAÏVES	
		SIROTE								
					SAUVÉ					
					RIVER					
RAGE	VIOLES							SOUS		ÉDIT
	LIRA									
				RÉE		DONT				
						USA				
TASSER							AÏS			
TIF										
			TISSEUR							
BLAIRE							EUS			

PLANNING ABBAYE

Samedi 22 août

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

16h00 Grand jeu « le mot le plus long » - 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 »

10h à 11h45 Les résidents vous accueillent à La Boutique

14h00 temps libre, temps individuel

10h30 Jeux de société au- Petit salon à la Rotonde

20h00 Raconte-moi une histoire autour d'une tisane - Rotonde

Dimanche 23 août

16h00 Spectacle par Jeff Music - 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 son chez soi »

10h45 La Messe à la télé - Petit salon 3ème castel

14h00 Réunion des résidents

Lundi 24 août

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

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

15h00 Vidéo « Ma femme s'appelle Reviens » - Théâtre

17h00 Bingo - Espace bar

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

PLANNING ABBAYE

15h00 Club Vidéo au Théâtre
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
10h45 Écoute musicale - Rotonde du 3ème Castel
14h00 Temps libre, temps individuel
14h30 Pétanque - Terrain place d'arme

Mardi 25 août

15h00 Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant
15h30 L'heure musicale « Concert à Notre Dame de Paris » - Théâtre
17h00 Café Philo « C'est quoi une culture populaire ? » - Espace bar
17h00 Club mémoire, Mme Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing
14h30 Carré musical
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
10h45 Revue de presse - Petit salon de 3ème Castel
14h30 Point Guichet
20h00 Raconte-moi une histoire autour d'une tisane - Rotonde

Mercredi 26 août

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
10h30 Promenade sur inscription - Atrium
15h00 Jeux de table et Boxe - Espace bar
15h00 Club Bridge - Petit restaurant
16h45 Loto - Espace bar
17h00 Club mémoire - Café littéraire

PLANNING ABBAYE

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

10h30 Jeu au tableau ou jeu de société - Rotonde

10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à la boutique.

11h00 Direction porte de la Villette, « La légende Titanic »

14h00 Temps libre, temps individuel

Jeudi 27 août

14h00 Sortie au Jardin des Plantes - Accueil

15h00 Comité spectacles au grand - Restaurant.

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 Gouter Gourmand

17h00 Lecture / Temps de parole

Unité PHV

10h30 Atelier travaux manuels - Rotonde du 3ème Castel

14h00 temps libre, temps individuel

20h00 Raconte-moi une histoire autour d'une tisane - Rotonde

Vendredi 28 août

10h15 Atelier Informatique - Salon du Parc

10h30 Atelier peinture - Café littéraire

11h30 Barbecue - Terrasse

14h00 Atelier peinture - Café littéraire

14h30 Brin de causerie - Salon du Parc

PLANNING ABBAYE

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 Ecoute 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 Direction porte de Versailles, Exposition Toutankhamon,

14h00 temps libre, temps individuel

20h00 Raconte-moi une histoire 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 22 Août

11h00 Réveil musculaire - Salle du parc

14h30 Diffusion Cinéma - Salle du parc

17h00 Jeux de questions - Cafétéria

Dimanche 23 Août

11h00 Revue de presse - Salle du parc

15h00 Casque virtuel, croix rouge - Cafétéria

17h00 Grand loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 Jeux cognitifs

15h00 Activités a la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafeteria

Lundi 24 Août

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 Jean Patrick - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 Entraînement de Boxe

11h00 Jeux cognitif

15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

Mardi 25 Août

11h00 Écoute musical - Salle du parc

15h00 Club culture - Cafétéria

17h15 Bingo - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h30 Atelier peinture - salon du 3e étage

10h45 Atelier beauté

15h00 Activité à la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Mercredi 26 Août

11h00 Tai-chi - Salle du parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 Jeux cognitifs

15h00 Activité a la carte

PLANNING BDM

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Jeudi 27 Août

10h30 Bonjour chez vous

11h00 Revue de presse - Salle du parc

11h30 L'épicerie fine

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 Loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

15h00 Activité à la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 28 Août

11h00 Documentaire - Salle du parc

15h00 Jeux de table - Cafétéria

17h00 La grande roue - Cafétéria

19h00 Veillée pirate - Jardin

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 22 Août

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Quizz sur les régions de France - Espace bar

17h00 : Panneau photos - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Moment de la vie quotidienne

15h30 : Écoute musicale - Pasa

Dimanche 23 Août

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

17h00 : Jeux de société - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Messe et apéritif

15h30 : Après-midi gourmand « Glaces »

Lundi 24 Août

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

15h30 : Atelier peinture et modelage avec Gildas - Salle d'activités

17h00 : Cahier de vacances - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 : Promenades

Mardi 25 Août

10h30 : Boutique et point guichet

15h30 : Réunion « Séjour en Vendée » (sous réserve)

17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Promenade ou Revue de Presse

14h30 : Atelier réminiscence

Mercredi 26 Août

13h30 : Sortie Bateau-Mouche

15h30 : Thé chantant avec J.P Talmont

17h00 : Préparation «20 ans de la Cité Verte»

3ème étage :

11h00 : Vie quotidienne

15h30 Thé chantant avec J.P Talmont - RDC

Jeudi 27 Août

11h00 : Gym / yoga avec Nathalie PHV - Salle d'activités

15h30 : Visio TRAVEL ME «Zoo de Doué la Fontaine» - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

17h00 : Préparation des 20 ans de la CV - Espace bar

3ème étage :

10h30 : Atelier bien-être

15h15 : Visio TRAVEL ME «Zoo de Doué la Fontaine » - RDC

Vendredi 28 Août

15h30 : Karaoké pour tous - Salle d'activités

17h00 : Panneau photos - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Promenade - RDC

15h30 : Karaoké pour tous - 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 22 Août

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 Le Quiz - Restaurant

Dimanche 23 Août

11h00 Écoute Musicale - Salle PASA

15h00 Video Club - Salle PASA « Crocodile Dundee »

17h00 Grand Loto - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 Émission Religieuse - Salle TV

Lundi 24 Août

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

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

Mardi 25 Août

11h00 Atelier Manuel - Salon du Patio

15h00 Jeux de Société - Restaurant

17h00 Bingo - Restaurant

Activités du PASA

10h30 Musicothérapie

14h30 Atelier Peinture avec Gildas

Activités du 1er étage

16h30 La Musique de Cathy - Rotonde

Mercredi 26 Août

11h00 Boxe & Réflexes - Salon du Patio

15h00 Pétanque - Terrasse du PASA

17h00 Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du PASA

10h30 Activité Bien-Être

12h00 Barbecue avec l'Accueil de Jour

14h30 Remue Ménage

Activités du 1er étage

10h30 Boxe - Salle TV

PLANNING CRISTOLIENNE

Jeudi 27 Août

11h00 Atelier Ecriture Salon du Patio

15h00 Yoga 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

15h00 Carré Musical - Rotonde

17h00 En route pour le Loto - Restaurant RDC

Vendredi 28 Août

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

11h00 Doc « Le Masque de Fer » - Salle PASA

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

16h30 Ambiance Musicale avec Sébastien - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 En route pour le Docu - 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 22 Août

11h00 Les reines du couteau - Place Vendôme

15h00 Proverbes / dictons - Place Vendôme

Dimanche 23 Août

11h00 Émission religieuse - Place Vendôme

15h00 Loto - Place Vendôme

Lundi 24 Août

11h00 Pause café - Place Vendôme

11h00 Voyage sonore - Avenue de la liberté

15h00 Chantons ensemble - Place Vendôme

16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

Mardi 25 Août

11h00 - Gym douce - Place Vendôme

15h00 - Atelier manuel - Place Vendôme

Mercredi 26 Août

11h00 Atelier écriture - Place Vendôme

15h00 Mots croisés - Place Vendôme

Jeudi 27 Août

11h00 Chiffres et lettres - Place Vendôme

15h30 Boxe - Place Vendôme

Vendredi 28 Août

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

MALICE									
MALICE	L	RAB	B	CHAPE	C	NUE	U	PRIÉ	P
TAPI		TRI						ORANT	ARÊTE
P	I	T	A	THÉNAR	H	A	N	T	E
				AISSÉS					
ÉMÉRI	M	I	R	E	E	RARE	E	R	R
RAP						LIÉS			A
P	A	R	LAS	S	A	L	TOI	O	I
			TACLE				TOUS		T
CÂPRE	C	OPINES	E	S	P	I	O	N	NAÏVES
		SIROTE							E
P	E	R	C	A	SAUVÉ	S	U	A	V
					RIVER				E
RAGE	VIOLES	O	L	I	V	E	S	SOUS	E
	LIRA								ÉDIT
G	R	E	A	RÉE	I	DONT	T	O	N
						USA			D
TASSER	A	S	T	E	R	S	AÏS	S	A
TIF									I
F	I	T	TISSEUR	R	E	U	S	S	I
									T
BLAIRE	L	I	B	E	R	A	EUS	U	S
									E

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