

ça bouge !

28
Août
2026

ça bouge !

N°1780

VISITE AU MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE



Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents de la Cité Verte sont allés visiter le Musée d'art contemporain de Vitry-sur-Seine.

Des résidents de la Cristolienne vous proposent leurs poèmes estivaux. Éclipse et canicule sont au programme.

Les bénéficiaires de l'Accueil de Jour de Créteil ont visité le château de Pierrefonds.

Dans le cadre d'un atelier collectif, des résidents ont participé à une pièce de théâtre autour du thème « Vivre ensemble entre les résidents ».

Profitant d'une fin d'été plus fraîche, des parties de pétanque ont été organisées à l'Accueil de Jour de Pierre Tabanou.

Des résidents de l'Abbaye se sont promenés, non pas à cheval, mais en calèche. Des balades le long des Bords de Marne, fortement appréciées des résidents.

L'Accueil de Jour de l'Abbaye vous présente les ateliers marche et équilibre mis en place pour les bénéficiaires.

Des tartes Tatin étaient au programme du goûter gourmand proposé à la résidence des Bords de Marne.

Bonne semaine à tous,

Robin VERRIER
Chargé de communication

Ça Bouge n°1780

29/08 > 04/09/2026

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- VISITE CULTURELLE POUR LES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE
- ÉCLIPSE ET CANICULE COMME SUJETS DE L'ATELIER D'ÉCRITURE À LA CRISTOLIENNE
- THÉÂTRE À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- BALADE EN CALÈCHE POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE
- TARTES TATIN ET GOÛTER GOURMAND À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- VISITE DU CHÂTEAU DE PIERREFONDS POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE CRÉTEIL
- PÉTANQUE ET BONNE HUMEUR À L'ACCUEIL DE JOUR DE PIERRE TABANOU
- ATELIER MARCHÉ ET ÉQUILIBRE POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

ACTUALITÉS

- SOPHIE ADENOT VA EFFECTUER UNE AUTRE SORTIE SPATIALE LA SEMAINE PROCHAINE
- JEUX : MOTS MÊLÉS
- PLANNING DES ACTIVITÉS

CITÉ VERTE - SUCY

Visite culturelle au Musée d'art contemporain de Vitry-sur-Seine

Accompagnés de nos trois animateurs, pleins d'enthousiasme, nous nous sommes retrouvés dans la première partie de l'exposition consacrée à Smith, prestidigitateur d'effets lumineux (« Newton »).

De nombreux effets nous ont projetés dans les abysses des cieux.

La seconde partie nous a transportés dans une « mer gigantesque », verte et grise, intitulée « Propre portrait », d'Agnès Varda. Dans les années 1970, la réalisatrice est notamment l'autrice d'un film polémique sur la contraception : « L'Une chante, l'autre pas ».

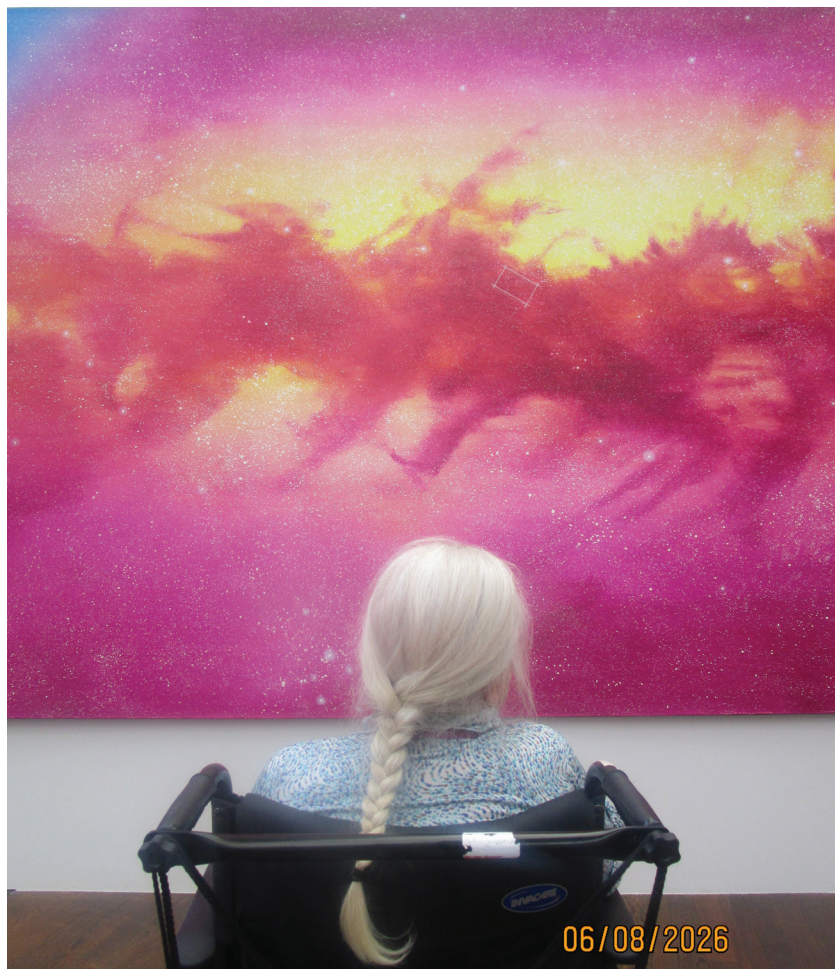
Encore éblouis par ces premières œuvres, nous avons découvert les « natures mortes » de Daniel Spoerri (1961), originales et fixées dans tous les sens sur des tables ! Un véritable capharnaüm d'objets de la vie quotidienne, comme en lévitation. Une collusion du quotidien flottant dans le vide.

Ce fut une visite intéressante, pleine de découvertes, et nous en sommes repartis avec enthousiasme.

M. Blumberg – Résident à la Cité Verte



CITÉ VERTE - SUCY



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL

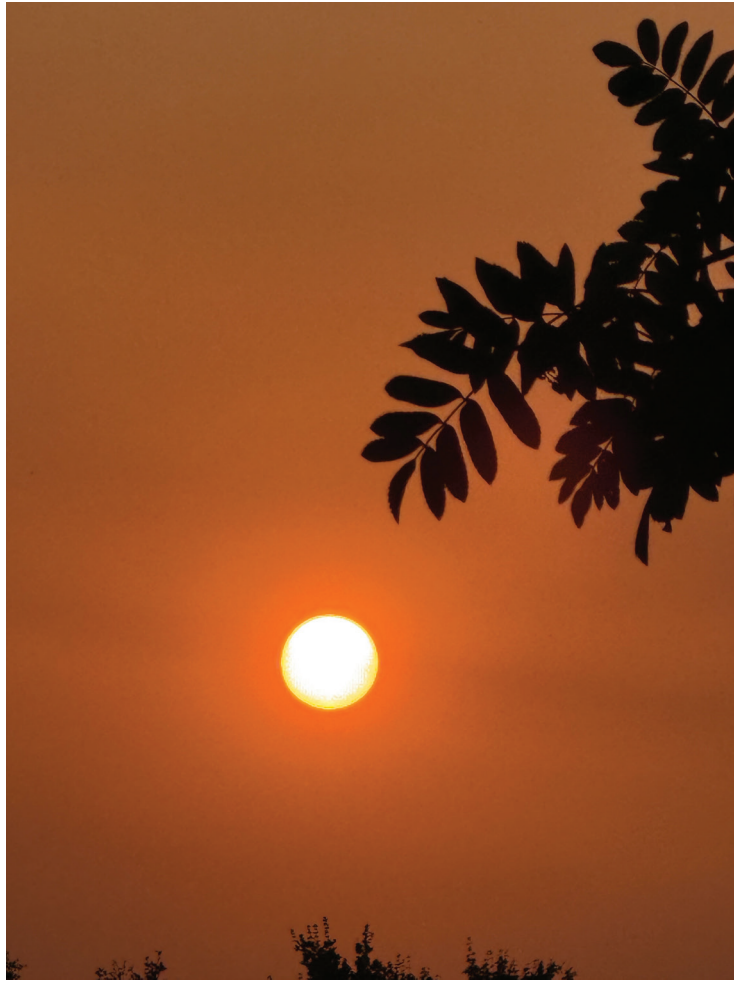
ÉCLIPSE, CANICULE ET ATELIER ÉCRITURE

Poèmes des résidents écrit lors de l'atelier écriture sur la canicule et l'éclipse 2026, accompagné de Chloé Animatrice Vacataire.

Équipe de la vie sociale



LA CRISTOLIENNE-CRÉTEIL



ÉCLIPSE QUEL EVENEMENT !



Comment comprendre ce phénomène ?

La Lune a rendez vous avec le soleil, quel étonnement !

Il serait bon que l'on se souvienne, **P**our un instant, de ce prodigieux spectacle.

Savourons ce cadeau du ciel comme un miracle.

Etoiles resplendissantes, qui nous invitent aux rêves...



Ete 2026



Cet été là
La nature est en colère
L'air nous manque, n'est-ce **pas**?
Pas de fraîcheur, pas de nuit
douce...
Ce n'est pas habituel
Elle endort nos **envies**
Envie de bouger et d'agir pour
renaître
Etre assez fort pour l'évincer
C'est peut-être la fin, sait-on jamais
?
Mais, on la vaincra cette ennemie
Mi confiant, mi méfiant
Enfin, nous accusons cette calamité,
son nom : **CANICULE !**

-L'atelier écriture de La Cristolienne



PIÈCE DE THÉÂTRE AVEC LES RÉSIDENTS

Dans le cadre d'un atelier collectif, les résidents ont participé à une pièce de théâtre autour du thème « Vivre ensemble entre les résidents ».

Accompagnés par l'intervenant, ils ont pu s'exprimer, partager leurs idées et mettre en scène différentes situations de la vie quotidienne en collectivité. Cet atelier a favorisé les échanges, l'écoute et la compréhension entre les participants.

À travers le théâtre, chacun a pu trouver sa place, participer selon ses possibilités et prendre plaisir à jouer avec les autres. Les différentes scènes ont permis d'aborder avec bienveillance des valeurs essentielles telles que le respect, la tolérance, l'entraide, la communication et le partage.

Ce moment convivial a également contribué à renforcer les liens entre les résidents et à créer une dynamique de groupe positive.

Une activité enrichissante et chaleureuse, qui a permis aux résidents de s'exprimer tout en favorisant le bien-vivre ensemble au sein de la résidence.

Équipe de la vie sociale de Pierre Tabanou

PIERRE TABANOU - L'HAY LES ROSES



PIERRE TABANOU - L'HAY LES ROSES



ABBAYE - ST MAUR

BALADE EN CALÈCHE POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE

Nous avons eu le plaisir d'accueillir une calèche tirée par un magnifique cheval de trait. Les résidents ont profité d'une très belle balade le long des Bords de Marne, dans une ambiance conviviale et agréable.

Cette sortie était animée par un intervenant passionné, qui a partagé de nombreuses informations sur le cheval. Les résidents étaient ravis de vivre ce moment privilégié, riche en découvertes et en émotions.

Une expérience qui a fait l'unanimité et qui nous a permis, le temps d'un après-midi, de nous évader au rythme du cheval !

Équipe de la vie sociale



ABBAYE - ST MAUR



GOÛTER GOURMAND

Au cours de la matinée, nous avons préparé de délicieuses tartes Tatin afin de partager un goûter tous ensemble. Les résidents ont participé avec plaisir à la confection des tartes, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

L'après-midi, nous nous sommes installés sur la terrasse du rez-de-chaussée pour déguster nos réalisations. Les personnes ayant participé à la préparation étaient présentes, accompagnées de plusieurs autres résidents venus partager ce moment.

Les tartes, parfaitement cuites et savoureuses, ont été très appréciées de tous. Sous un soleil agréable, ni trop chaud ni trop frais, nous avons passé un excellent moment d'échange, de partage et de convivialité.

Sylvie et Evelyne, équipe de la vie sociale



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



BORDS DE MARNE-BONNEUIL



LA CRISTOLIENNE-ADJ

SORTIE AU CHÂTEAU DE PIERREFONDS

Nous avons fait une belle sortie choisie par nos bénéficiaires : le château de Pierrefonds, dans l'Oise.

Le matin, nous avons préparé les pique-niques que nous avons dégustés à notre arrivée dans la jolie ville de Pierrefonds.

Nous sommes ensuite entrés dans cette belle forteresse afin de découvrir son architecture, aussi bien intérieure qu'extérieure, ainsi que ses sous-sols et les tombeaux du « Bal des Gisants », qui représentent de grands personnages de l'histoire de France.

Chaque bénéficiaire a adoré cette sortie dans ce magnifique lieu historique.

Sylvie et Nadége, équipe accueil de jour de la Cristolienne

LA CRISTOLIENNE-ADJ



LA CRISTOLIENNES-ADJ



LA CRISTOLIENNE-ADJ



PÉTANQUE À LA BONNE FRANQUETTE !

Cet été, l'Accueil de Jour a pris des airs de place de village ! Tout est parti d'une simple proposition d'une animatrice... et de l'enthousiasme immédiat de plusieurs messieurs, ravis à l'idée de sortir les boules. Résultat : des parties de pétanque organisées régulièrement, en matinée ou l'après-midi selon la météo, afin de profiter des meilleurs moments de la journée.

Et quelle ambiance ! Entre les chansons qui fusaient, les rires qui n'en finissaient plus et la bonne humeur générale, chacun a pu se replonger avec plaisir dans le grand débat éternel : « Tu tires ou tu pointes ? » Une question qui a suscité bien des discussions animées, chacun défendant sa stratégie avec conviction.

Ces parties ont aussi été l'occasion de belles découvertes. Plusieurs résidents ont révélé des talents que l'on ne soupçonnait pas ! D'anciens boulistes, restés discrets jusque-là, se sont fait remarquer par la précision de leurs gestes, aux côtés d'amateurs éclairés, presque dignes de vrais professionnels.

Le moment fort de cette activité restera sans doute celui-ci : un résident, passionné de boules depuis toujours, a pris un plaisir évident à diriger plusieurs parties, guidant les autres joueurs avec assurance et malice. Toujours accompagné et encadré avec attention par une animatrice, il a pu mettre son expérience et sa passion au service du groupe, dans un bel esprit de partage et de valorisation.

Seul petit manque au tableau : le pastis et l'apéro n'étaient pas au rendez-vous ! L'espace de quelques parties, on aurait presque pu se croire dans le Sud, du côté de L'Haÿ-les-Roses. Et si le terrain de pétanque officiel nous a fait défaut, qu'à cela ne tienne, un petit coin d'allée a largement suffi pour faire naître de vrais moments de complicité et de franche rigolade.

Une belle preuve, une fois de plus, qu'il n'en faut pas beaucoup pour créer de la joie et du lien : quelques boules, un peu de soleil et surtout l'envie d'être ensemble !

Équipe de l'accueil de jour de Pierre Tabanou

ABBAYE - ADJ

ATELIER MARCHÉ ET ÉQUILIBRE

Certaines personnes ont découvert cette activité physique sollicitant l'équilibre, la marche, l'attention, les réflexes , le lancer de balles et autres objets.....

Belle ambiance avec encouragements et félicitations entre bénéficiaires de l'accueil de jour !

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



ABBAYE - ADJ



ABBAYE - ADJ



ABBAYE - ADJ



Les plantes d'intérieur purificatrices d'air : entre croyances et réalité scientifique

Depuis toujours, les plantes accompagnent les êtres humains dans leurs lieux de vie. Elles décorent nos maisons, apportent une touche de couleur et rappellent parfois les jardins, les balcons fleuris ou les promenades dans la nature.

Une plante verte près d'une fenêtre, quelques fleurs sur une table ou un petit coin de verdure dans une pièce peuvent changer l'ambiance d'un intérieur. Prendre soin d'une plante, l'arroser ou observer une nouvelle feuille apparaître sont de petits gestes simples qui créent un lien avec le vivant.

Depuis plusieurs années, certaines plantes d'intérieur sont présentées comme des plantes purificatrices d'air. Ficus, plantes araignées, pothos ou spathiphyllums sont souvent cités pour leur capacité supposée à améliorer la qualité de l'air.

Mais que se cache-t-il réellement derrière cette idée ? Les plantes peuvent-elles vraiment nettoyer l'air de nos logements ? La réponse est plus nuancée : elles possèdent certaines capacités naturelles intéressantes, mais leur rôle dépend beaucoup de la manière dont elles sont utilisées.



Figure : Des plantes vertes intégrées dans un intérieur, source : syntilor

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Les plantes, des compagnes de nos maisons depuis longtemps

Les plantes d'intérieur ne sont pas une nouveauté. Depuis plusieurs siècles, les humains cherchent à faire entrer un peu de nature dans leurs habitations.

Au XIXe siècle, certaines grandes demeures possédaient déjà des vérandas et des serres où étaient cultivées des plantes venues de régions lointaines. Avec le développement des voyages et des échanges entre continents, de nouvelles espèces ont progressivement trouvé leur place dans les foyers.

Au fil du temps, les plantes vertes sont devenues accessibles au plus grand nombre. Certaines personnes se souviennent peut-être des plantes qui décoraient les maisons familiales : un ficus dans le salon, des géraniums sur le balcon ou encore des plantes soigneusement entretenues près d'une fenêtre.

Aujourd'hui encore, elles occupent une place particulière dans nos intérieurs, non seulement pour leur beauté, mais aussi pour le plaisir de les voir évoluer au fil des saisons.

Pourquoi parle-t-on de plantes purificatrices d'air ?

L'idée des plantes capables de purifier l'air vient notamment de recherches menées dans les années 1980 par des scientifiques de la NASA.

Ces travaux ont montré que certaines plantes pouvaient absorber certains composés présents dans l'air, notamment dans des espaces fermés et contrôlés. Ces résultats ont beaucoup intéressé le grand public, car ils semblaient proposer une solution naturelle pour améliorer l'environnement intérieur.

Parmi les plantes souvent associées à cette idée, on retrouve :

- o Le ficus ;
- o La plante araignée ;
- o Le pothos ;
- o Le spathiphyllum, aussi appelé « fleur de lune » ;
- o Certaines fougères.

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Ces plantes possèdent effectivement des mécanismes naturels d'échange avec leur environnement. Comme toutes les plantes vertes, elles absorbent du dioxyde de carbone grâce à la photosynthèse et libèrent de l'oxygène lorsqu'elles disposent de lumière.

Ce que la science nous apprend aujourd'hui

Les recherches actuelles apportent toutefois une nuance importante.

Les plantes peuvent absorber une petite quantité de certains composés présents dans l'air, mais leur effet dans un logement classique reste limité. Pour obtenir une filtration importante uniquement grâce aux plantes, il faudrait en installer un très grand nombre dans un espace fermé, ce qui ne correspond pas aux conditions habituelles d'une maison.

Les plantes ne peuvent donc pas remplacer une bonne ventilation, l'aération quotidienne ou les gestes simples qui permettent de conserver un air intérieur de qualité.

En revanche, cela ne signifie pas qu'elles n'ont aucun intérêt. Elles contribuent à rendre les espaces plus agréables, apportent une présence naturelle et peuvent participer au bien-être des personnes qui les entretiennent.

Des plantes adaptées pour un intérieur agréable

Certaines plantes sont particulièrement appréciées dans les logements car elles sont faciles à entretenir et s'adaptent bien à la vie en intérieur.

La plante araignée, par exemple, est connue pour sa résistance et sa facilité de culture. Le pothos peut pousser dans différentes conditions de lumière et demande peu d'entretien. Le spathiphyllum est apprécié pour ses fleurs blanches élégantes et son feuillage décoratif.

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Ces plantes ne sont pas des appareils de purification, mais elles participent à créer une atmosphère plus chaleureuse.

Dans les lieux de vie collectifs, comme les établissements accueillant des personnes âgées, la présence de plantes peut également apporter un intérêt particulier. Elles peuvent devenir un support d'activité, de discussion et d'observation : choisir une plante, l'entretenir ou simplement regarder son évolution sont autant de petits moments agréables.



Figure : De gauche à droite : La plante araignée, le pothos, le spathiphyllum, sources : House&garden, détente jardin, jardin pour vous

Quand les plantes deviennent de véritables outils de filtration

Si les plantes d'intérieur ont un rôle limité sur la qualité de l'air, il existe d'autres situations où les végétaux sont réellement utilisés pour filtrer certains polluants.

Cette technique est appelée phytoremédiation. Elle consiste à utiliser les capacités naturelles des plantes pour absorber, transformer ou retenir certaines substances présentes dans l'environnement.

Un exemple connu concerne le traitement de l'eau. Dans certaines communes, des systèmes appelés filtres plantés de roseaux utilisent des végétaux pour participer à l'épuration des eaux usées.

L'eau traverse plusieurs couches de matériaux où les racines des

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

roseaux accueillent des micro-organismes capables de dégrader certains éléments indésirables. La plante participe alors à un véritable processus de filtration conçu spécialement pour cet usage.

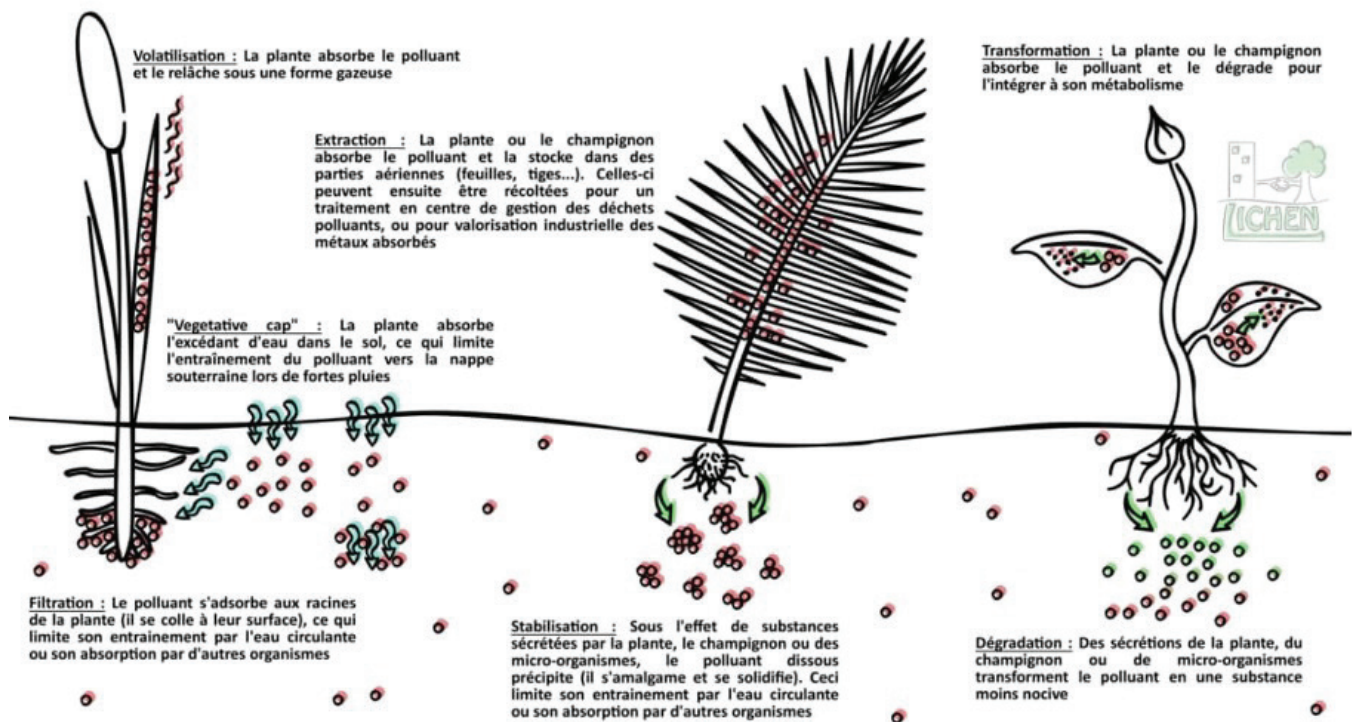


Figure : Explication de la phytoremédiation– source : Lichen

Les plantes, des alliées de l'environnement

Les plantes jouent donc des rôles très différents selon les situations. Dans une maison, elles apportent surtout une présence naturelle et contribuent au confort du quotidien. Dans certains aménagements spécifiques, elles peuvent devenir de véritables outils pour accompagner le traitement de l'eau ou la restauration de certains milieux naturels.

Cette diversité montre combien les végétaux sont précieux. Depuis les jardins de nos maisons jusqu'aux grands projets environnementaux, les plantes continuent de nous rendre de nombreux services.

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Pourquoi c'est important pour nous

Les plantes d'intérieur nous rappellent que la nature peut trouver sa place partout, même dans les espaces où elle semble éloignée. Elles ne sont pas des solutions miracles pour purifier l'air, mais elles apportent beaucoup par leur présence : elles décorent, créent une ambiance agréable et peuvent offrir un petit moment de plaisir au quotidien.

Comprendre leur véritable rôle permet de mieux les apprécier. Les plantes sont à la fois des éléments de décoration, des compagnons de vie et, dans certaines situations, de véritables alliées pour protéger notre environnement.

Le saviez-vous ?

- La photosynthèse permet aux plantes de transformer la lumière en énergie tout en absorbant du dioxyde de carbone.
- Les filtres plantés de roseaux sont utilisés dans certaines communes pour participer au traitement naturel des eaux usées.
- Certaines plantes d'intérieur peuvent vivre plusieurs dizaines d'années lorsqu'elles sont bien entretenues, devenant parfois de véritables souvenirs familiaux transmis au fil du temps.

Emma Goux, conseillère en transition énergétique

COMPTE RENDU COMITÉ VOYAGE

Bilan des séjours passés et choix des destinations pour 2027

Date : 16 août 2026 à 16h30

Lieu : grand restaurant

Étaient présents :

Résidents : 64 inscrits, 21 résidents présents, 6 Domanien et des familles

Animé par Florence RIO, Gaëlle BORDENAVE

1. Ouverture du comité

Le comité s'est déroulé dans une ambiance conviviale et participative.

Gaëlle BORDENAVE a débuté la réunion par une présentation du bilan de l'année écoulée, illustrée par différentes photographies permettant de revenir sur les moments forts des séjours précédents.

2. Retour d'expérience des résidents

M. ABÉRARD et Mme GOIN ont partagé leur retour d'expérience concernant leurs séjours. Ils ont exprimé leur entière satisfaction quant au déroulement de ceux-ci et ont indiqué être prêts à renouveler l'expérience.

M. LENCLOS a également témoigné de son expérience à l'occasion des deux voyages auxquels il a participé en 2025, à Saint-Malo et à Berck-sur-Mer. Il s'est déclaré très satisfait de ces deux séjours.

À cette occasion, M. LENCLOS a proposé que la destination Berck-sur-Mer soit également soumise au vote des résidents.

Compte rendu comité Voyage

3. Présentation des propositions de séjours 2027

Un diaporama PowerPoint présentant différentes propositions de destinations a été projeté. Les résidents ont été invités à donner leur avis et à échanger sur les différentes possibilités pour les séjours vacances de 2027.

Les destinations proposées étaient les suivantes :

Dordogne

Terra Botanica

Zoo de Beauval

Région Loire-Atlantique

Puy du Fou

Région Bretagne

Futuroscope

Région Normandie

Vulcania

Berck-sur-Mer, proposée par M. LENCLOS

4. Choix des destinations

À l'issue des échanges et du vote des résidents, les deux destinations retenues pour les séjours vacances 2027 sont :

La Dordogne

La Bretagne

Ces choix ont été accueillis favorablement par les résidents.

5. Organisation et accessibilité des séjours

L'organisation générale des séjours a également été présentée afin de permettre aux nouveaux résidents de mieux comprendre leur déroulement et de les encourager à participer.

Mme CORBY s'est interrogée sur les possibilités de participation

Compte rendu comité Voyage

des résidents utilisant un déambulateur.

Il a été précisé que tous les résidents qui le souhaitent peuvent participer aux séjours, sous réserve des modalités d'accompagnement adaptées à leurs besoins.

Afin de favoriser l'accessibilité des sorties et de permettre à chacun de profiter pleinement des activités proposées, des fauteuils « taxis » sont apportés lors de chaque séjour.

Les déplacements seront réalisés en minibus et/ou en voiture, sur une durée de 5 jours.

6. Dates et inscriptions

Les dates des séjours 2027 seront définies ultérieurement. Il est prévu de programmer les séjours en dehors de la période des élections présidentielles.

Les inscriptions seront ouvertes courant mars, à l'occasion du Forum Voyages.

7. Conclusion

Ce comité a permis de faire le bilan des séjours passés, de recueillir les retours d'expérience des résidents et de déterminer les destinations privilégiées pour 2027.

La participation et les échanges des résidents témoignent de leur intérêt pour les séjours vacances et de leur volonté de poursuivre cette dynamique.

Destinations retenues pour 2027 : Dordogne et Bretagne.

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)



CITÉ VERTE - INFO



ACTUALITÉS

Espace : Et de trois ! Sophie Adenot va effectuer une autre sortie spatiale la semaine prochaine

ON NE L'ARRÊTE PLUS • Sophie Adenot effectuera mardi sa troisième sortie dans l'espace depuis l'ISS. L'astronaute française dirigera cette EVA aux côtés de l'Américaine Jessica Meir

L'astronaute française Sophie Adenot dirigera mardi sa troisième sortie dans l'espace, aux côtés de l'Américaine Jessica Meir. - ESA/Nasa/SIPA
lendemain de sa deuxième sortie extravéhiculaire, Sophie Adenot sait déjà qu'elle retournera dans le vide spatial. L'astronaute française effectuera mardi une troisième sortie à l'extérieur de la Station spatiale internationale (ISS), avec cette fois la responsabilité de l'opération en tant que « crew member 1 », selon la Nasa. Elle sera accompagnée de l'Américaine Jessica Meir pour une sortie 100 % féminine.

Prévue à partir de 12h30 GMT, soit 14h30 à Paris, cette nouvelle activité extravéhiculaire (EVA) doit durer environ six heures et demie et sera retransmise en direct. Sophie Adenot, 44 ans, et Jessica Meir devront notamment remplacer un « rétroréfecteur », un dispositif utilisé pour assister les vaisseaux spatiaux lors des opérations de rendez-vous et d'amarrage à l'ISS. Elles installeront également des câbles et remplaceront une caméra haute définition.

Sophie Adenot s'avoue « un peu courbaturée »

Cette troisième sortie intervient après deux EVA effectuées par Sophie Adenot avec l'astronaute américain Anil Menon. Lors de ces interventions à environ 400 kilomètres au-dessus de la Terre, les deux astronautes devaient remplacer une antenne défectueuse permettant à l'ISS de communiquer avec le centre de contrôle de Houston, au Texas. Les difficultés techniques rencontrées les avaient empêchés de

Source : 20 minutes

ACTUALITÉS

terminer l'opération en une seule sortie.

Mercredi, Sophie Adenot s'est dite « un peu courbaturée », mais satisfaite de cette « mission accomplie », dans un entretien à France 24 et RFI. « On a réussi à réparer cette antenne malgré tous les soucis qu'on a pu avoir avec les connecteurs électriques, avec les vis... Tous les pépins mécaniques qu'on pouvait imaginer, on les a eus », a-t-elle raconté. La nouvelle antenne est désormais installée et, selon elle, « pour l'instant, tout semble bien se passer » lors des premiers tests.

« Joie intense » et « appréhension »

La Française, devenue le 18 août la première Française à marcher dans le vide spatial, a aussi évoqué la pression ressentie avant sa deuxième sortie. Claudie Haigneré lui avait alors conseillé de « faire confiance » aux équipes, aux procédures et à son entraînement. « Je me suis vraiment raccrochée à ce conseil », a expliqué Sophie Adenot.

Après une première EVA vécue entre « joie intense » et « appréhension », l'astronaute décrit le scaphandre comme une « bête à dompter ». « Chaque mouvement est fatigant », souligne-t-elle. Mardi, elle prendra cette fois les commandes de sa troisième sortie dans l'espace.

Source : 20 minutes

MOTS MÊLÉS

E	N	S	U	I	V	R	E	S	A	L	APPELEE	REMPOTAGE
Q	B	O	S	O	I	F	A	M	G	X	BRIMADE	SAGA
E	U	A	P	P	E	L	E	E	A	U	CARBONE	SOIGNEE
T	E	I	E	E	A	I	G	G	S	E	CHARTREUX	TAUX
S	N	Y	D	R	E	G	N	A	L	R	EFFILE	
O	O	E	A	A	X	U	A	T	J	T	ENSUIVRE	
I	B	L	M	T	M	N	H	O	U	R	ETAYEE	
G	R	I	I	E	E	S	C	P	N	A	GELE	
N	A	F	R	U	S	K	N	M	G	H	GISEMENT	
E	C	F	B	R	E	I	I	E	L	C	INCHANGE	
E	L	E	G	Y	M	A	G	R	E	T	JOCKEY	
											JUNGLE	
											LANGER	
											LASER	
											MAFIOSO	
											MAGRET	
											OPERATEUR	
											QUIDAM	

PLANNING ABBAYE

Samedi 29 août

11h00 Marché de l'Abbaye, Point info

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

16h00 Ciné club « A l'ombre des filles » - Théâtre

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

15h30 Atelier Mémoire - Rotonde du 3ème Castel

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

Dimanche 30 août

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 - 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

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

Lundi 31 août

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

15h00 Vidéo « Lulu femme nue » - Théâtre

17h00 Bingo - Espace bar

PLANNING ABBAYE

3ème Bellay

11h00 En route pour le pressing

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

14h00 Départ bowling

14h00 Temps libre, temps individuel

EN COURS DE FINALISATION

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 29 Août

11h00 Réveil cérébral - Salle du parc

14h30 Diffusion Cinéma, concert ou documentaire à la carte - Salle du parc

17h00 Quizz musical - Cafétéria

Dimanche 30 Août

11h00 Revue de presse - Salle du parc

15h00 Club évasion - Cafétéria

17h00 Grand loto musical - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 Jeux cognitifs

15h00 Activités a la carte

17h00 Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Lundi 31 Août

11h00 Entraînement de Boxe - Salle du parc

15h00 Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 Ambiance musicale Lilly - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 Entraînement de Boxe

11h00 Jeux cognitif

15h30 Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

EN COURS DE FINALISATION

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 29 Août

10h30 : Vie de quartier - Étages

15h30 : Atelier de préparation des 20 ans de la Cité verte - Espace bar

17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Moment de la vie quotidienne

15h30 : Chansons avec Sylvain

Dimanche 30 Août

15h30 : Ciné-club « à définir » - Salle d'activités

17h00 : Jeux de société - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Messe et apéritif

15h30 : Documentaire musical

Lundi 31 Août

10h30 : Vie quotidienne - Etages

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

17h00 : Chiffres et lettres - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Atelier peinture et vie quotidienne

15h30 : Atelier réminiscence

Mardi 1er Septembre

10h30 : Boutique et Point Guichet

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

15h30 : Gym douce - Salle d'activités

17h00 : Jeu « Spécial rentrée des classes » - Bibliothèque

3ème étage :

11h00 : Boutique, promenade

15h30 : Jeu de questions

Mercredi 2 Septembre

10h30 : Sortie courses en ville

15h30 : Thé chantant avec Jean-Patrick Talmond - Restaurant

17h00 : Jeux d'adresse - Espace bar

3ème étage :

10h30 : Sortie en ville

15h30 : Thé chantant au rdc

Jeudi 3 Septembre

11h00 : Yoga avec Nathalie Salle d'activités

PLANNING CITÉ VERTE

15h30 : Atelier préparation «20 ans de la Cité Verte» - Espace Bar

17h00 : Jeu de lettre sur l'école - Espace bar

3ème étage :

11h00 : Atelier sensoriel

15h30 : Atelier contes

Vendredi 4 Septembre

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

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

17h00 : Rédaction d'article, panneau photos - Espace bar

3ème étage :

11h00 : MESSE - RDC

17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc

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

L'équipe de la vie sociale

PLANNING CRISTOLIENNE

Samedi 29 Août

11h00 Revue de Presse Salon du Patio

15h00 Jeux de Mémoire Restaurant

17h00 Le Quiz Restaurant

Activités du 1er étage

15h00 Atelier Manuel avec Jennifer Salle Artistique

Dimanche 30 Août

11h00 Séance Vélo Salon du Patio

14h45 Video Club Salle PASA « Jurassic Park »

17h00 Juste Prix Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 Emission Religieuse Salle TV

Lundi 31 Août

11h00 Gym Douce G2 - Salon du Patio

15h00 Café Philo - Restaurant

17h00 La Grande Roue - Restaurant

Activités du PASA

10h45 Médiation Animale

14h30 Gym Douce

Activité du 1er étage

11h00 Séance Bien-être - Salle Bien-Être

14h00 Lecture de Contes - Salon de Thé

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

Mardi 1er Septembre

10h30 Atelier Peinture - Salon du Patio

15h00 Jeux de Société - Restaurant

17h00 Jeux de Chiffres - Restaurant

Activités du PASA

14h30 Atelier Peinture avec Gildas

Activités du 1er étage

14h30 Atelier Peinture avec Gildas - Salle PASA

17h00 En route pour le Bingo - Restaurant RDC

Mercredi 2 Septembre

11h00 Boxe & Réflexes - Salon du Patio

14h30 Activité Physique - Salon du Patio

15h00 Comptes de l'Asso - Bibliothèque

15h30 Para-Chutes G1 - Salon du Patio

16h00 Para-Chutes G2 - Salon du Patio

PLANNING CRISTOLIENNE

17h00 Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du 1er étage

10h30 Boxe - Salle TV

Jeudi 3 Septembre

11h00 Atelier Ecriture - Bibliothèque

15h00 Sophrologie - Salon du Patio

17h00 Loto - Restaurant

Vendredi 4 Septembre

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

11h00 MESSE Père Irene - Salle PASA

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

16h30 Ambiance Musicale avec Nada et son Piano - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 En route pour 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 TABANOÛ

Samedi 29 Août

11h00 Les reines du couteau - Place Vendôme

15h00 Proverbes / dictons - Place Vendôme

Dimanche 30 Août

11h00 Émission religieuse - Place Vendôme

15h00 Loto - Place Vendôme

Lundi 31 Août

11h00 Pause café - Avenue des délices

11h00 Voyage sonore - Avenue de la liberté

15h00 Chantons ensemble - Place Vendôme

16h00 Heures savoureuses - Place Vendôme

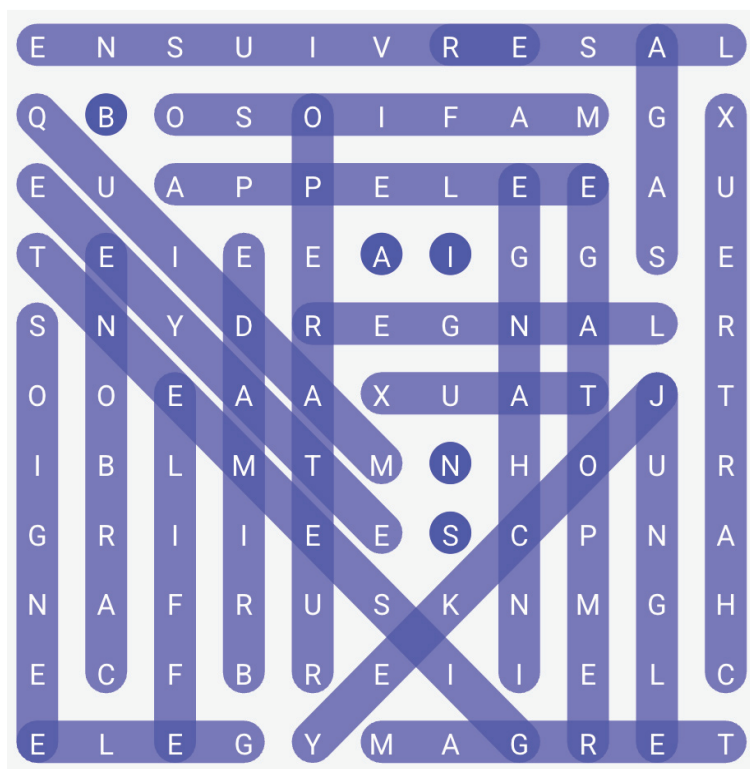
EN COURS DE FINALISATION

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

L'équipe de la vie sociale

LE MOT DE LA FIN ET SOLUTIONS

SOLUTIONS DES JEUX



DROIT À L'IMAGE

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

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

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

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

COMITÉ DE RÉDACTION

Rédacteur en chef

Pascal 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