

ça bouge !

11
Septembre
2026

ça bouge !

N°1782

MÉTAMORPHOSE : «PARCE QUE L'ART N'A PAS D'ÂGE» À LA RÉSIENCE PIERRE TABANOU



Bonjour à toutes et à tous,

La création artistique est au cœur du projet « Métamorphose » à la Résidence Pierre Tabanou.

Des airs de guitare électrique ont réveillé la Résidence de l'Abbaye lors d'un après-midi gourmand.

La Résidence des Bords de Marne accueille depuis peu un nouveau résident à quatre pattes.

La Chorale Saint-Martin s'est produite à la Résidence de la Cité Verte pour célébrer l'été.

Les séances de vélo ont repris pour la rentrée à la Résidence de la Cristolienne.

Une journée à Étretat a ravi des bénéficiaires de l'Accueil de Jour de l'Abbaye.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- MÉTAMORPHOSE : « PARCE QUE L'ART N'A PAS D'ÂGE » À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU

- ROLAND ET SA GUITARE RÉVEILLEN LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

- UN NOUVEAU RÉSIDENT AUX BORDS DE MARNE

- CHORALE SAINT MARTIN POUR FÊTER L'ÉTÉ À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

- REPRISE DES SÉANCES VÉLO POUR LA RENTRÉE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE

- UNE JOURNÉE À ÉTRETAT POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE

ACTUALITÉS

- SORGUES : DES PÉPINS VIEUX DE 2500 ANS ÉCLAIRENT LES DÉBUTS DE LA VITICULTURE

- JEUX : MOTS CROISÉS

- PLANNING ACTIVITÉS

MÉTAMORPHOSE

« PARCE QUE L'ART N'A PAS D'ÂGE »

Et si l'art permettait de porter un autre regard sur le vieillissement ? C'est l'ambition du projet « Métamorphose », porté par l'association « Vieillissons », qui propose aux Résidents de participer à plusieurs séances de création artistique accompagnées par l'artiste Violaine De Maupeou.

Au fil des ateliers, les participants sont invités à expérimenter, imaginer, détourner et créer. Chaque séance devient un espace de liberté où chacun peut laisser s'exprimer sa sensibilité, ses souvenirs, son imagination et sa personnalité.

Créer, expérimenter, se transformer

Le projet « Métamorphose » s'inscrit dans une démarche qui considère les personnes âgées non seulement comme des spectateurs, mais comme de véritables acteurs de la création artistique.

À travers différentes propositions plastiques et créatives, Violaine De Maupeou accompagne les Résidents dans une exploration de la matière, des formes, des couleurs et des images. Il ne s'agit pas de rechercher la performance ou de produire une œuvre « parfaite », mais de permettre à chacun de trouver sa manière de participer et de créer.

Les ateliers sont ainsi pensés comme des moments de rencontre et d'expérimentation. Ils favorisent l'expression individuelle tout en créant une dynamique collective entre les participants.

La notion de métamorphose prend alors tout son sens : transformer une matière, une image, un souvenir ou une idée, mais aussi transformer le regard que l'on porte sur soi et sur l'avancée en âge.

L'art comme espace de rencontre

Au-delà de la réalisation artistique, ces ateliers sont l'occasion de créer

PIERRE TABANOU L'HAY-LES-ROSES

du lien. Les échanges qui naissent autour des œuvres et des expériences de chacun contribuent à faire de chaque séance un moment de convivialité.

Une exposition pour partager les créations

Après plusieurs séances de travail, le projet connaîtra un temps fort avec une exposition des créations réalisées par les participants.

**RENDEZ-VOUS LE 14 NOVEMBRE À 15H00
POUR DÉCOUVRIR LES ŒUVRES NÉES DE CETTE BELLE
AVENTURE ARTISTIQUE !**

L'équipe de la vie sociale



RONALD ET SA GUITARE RÉVEILLEN L'ABBAYE

Lors du traditionnel goûter gourmand du jeudi après-midi, Ronald est venu faire trembler les murs du restaurant avec sa guitare électrique et ses airs jazzy, rock et blues.

Accompagné des danseurs habituels qui ont enflammé la piste de danse à ses côtés, le chanteur du jour s'est fait applaudir par une salle séduite à l'unanimité !

Consultez la programmation des après-midis gourmands à venir pour ne pas manquer son retour !

L'équipe de la vie sociale



ABBAYE ST-MAUR



ABBAYE ST-MAUR



ABBAYE ST-MAUR



NOUVEAU RÉSIDENT À LA RÉSIDENCE

Depuis le début du mois de juin, un petit visiteur à quatre pattes a fait son apparition dans le jardin de la Résidence des Bords de Marne... et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il n'est pas passé inaperçu ! Tout a commencé avec l'arrivée d'un petit chat, qui semblait avoir choisi la résidence comme nouveau lieu de vie. Attendrie par sa présence, l'équipe a commencé à prendre soin de lui : nourriture, eau, soins et, bien sûr, beaucoup de câlins ! Petit à petit, une véritable relation s'est créée entre ce nouveau pensionnaire et les résidents.

Chaque matin, c'est devenu un véritable rituel. À peine arrivé dans le jardin, le petit félin se fait entendre. Il sait parfaitement comment attirer l'attention et surtout comment faire comprendre qu'il est l'heure du petit-déjeuner ! Il n'a d'ailleurs pas fallu longtemps pour que des résidents répondent à son appel et viennent lui offrir quelques croquettes... et surtout quelques caresses.

Très vite, le petit chat est devenu l'attraction de la Résidence. On vient le voir dans le jardin, on l'appelle, on lui parle, on le caresse... et lui semble apprécier cette nouvelle vie entouré de personnes aux petits soins pour lui.

Mais le petit compagnon ne se contente pas du jardin ! Il a également pris l'habitude de pousser la porte de la salle d'activité pour venir partager un moment avec des Résidents. Une petite visite improvisée qui apporte toujours son lot de sourires et de bonne humeur.

Sa présence est devenue un véritable rendez-vous pour certains Résidents. Il suffit parfois de l'apercevoir pour que les visages s'illuminent.

En quelques mois seulement, ce petit chat a trouvé sa place parmi nous. Il n'a peut-être pas encore de chambre attitrée, mais il est bel et bien devenu la mascotte de la Résidence des Bords de Marne... et un peu un nouveau résident !

Elodie, équipe de la vie sociale

BORDS DE MARNE BONNEUIL



CHORALE SAINT-MARTIN

Michel Hilger et la Chorale Saint-Martin de Sucy-en-Brie ont offert un concert aux Résidents de la Cité Verte, concert qui avait pour but un partage culturel autour d'un répertoire sur le thème de l'été. L'auditoire a été enchanté par ce moment musical, qui apportait également un moment de détente et d'évasion durant cette période de canicule.

Un grand merci aux choristes et à Michel Hilger pour leur partenariat régulier.

Rendez-vous maintenant en décembre pour célébrer en chansons les fêtes de Noël.

Françoise, responsable de la vie sociale



CITÉ VERTE SUCY



LE RETOUR DES SÉANCES VÉLO

Après une période de fortes chaleurs, des Résidents de La Cristolienne ont retrouvé avec plaisir leurs séances de vélo pour se remettre en forme et bien préparer la rentrée. Et quoi de mieux que le sport pour retrouver l'effort et la bonne humeur ?

Pour rendre la séance encore plus agréable, une projection de vues aériennes, accompagnée de musique des années 70 aux années 2000, est venue motiver les sportifs !

Les pédaliers à bras ont permis de travailler le haut du corps, mais aussi les vélos semi-allongés de continuer avec les jambes.

Chacun a avancé à son rythme. Certains ont pédalé pendant 15 minutes, tandis que les plus audacieux ont tenu entre 30 et 40 minutes! Une véritable performance, et même un record pour certains.

Une belle reprise sportive, conviviale et pleine d'énergie pour démarrer la rentrée du bon pied !

L'équipe de la vie sociale



LA CRISTOLIENNE CRÉTEIL



ABBAYE - ADJ

UNE JOURNÉE À ÉTRETAT

Les bénéficiaires de l'Accueil de Jour de l'Abbaye ont passé une journée à Etretat. Ils sont montés à la Chapelle Notre-Dame de la Garde à bord du train touristique.

Là-haut, le vent soufflait si fort que les cheveux volaient dans tous les sens !!

Ravis de découvrir ce lieu, d'admirer de belles demeures moyenâgeuses et de respirer l'air marin iodé, tout cela s'est terminé en s'asseyant face à la Manche pour déguster, pour certains, une cassolette de la mer !

C'était une belle journée !

Isabelle, équipe de l'Accueil de Jour de l'Abbaye



ABBAYE - ADJ



L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE : QUAND NOS OBJETS ON PLUSIEURS VIES

Imaginez une vieille chaise en bois. Elle a peut-être accompagné une famille pendant plusieurs décennies, connu plusieurs maisons et même changé de couleur au fil des années. Un jour, une de ses jambes se casse. Faut-il la jeter ? Pas forcément. On peut la réparer, la poncer, la repeindre... et lui offrir une nouvelle vie.



Figure : Exemple d'avant-après d'une chaise ; source : Pinterest

Cette idée, qui peut sembler toute simple, est au cœur de l'économie circulaire.

Pendant longtemps, notre économie a principalement fonctionné selon un modèle que l'on peut résumer en trois mots : extraire, fabriquer, jeter. On prélève des matières premières dans la nature, on les transforme pour fabriquer des objets, puis ces objets finissent, tôt ou tard, par devenir des déchets. L'économie circulaire cherche à changer cette logique. Son objectif : faire durer les objets et les matières le plus longtemps possible, tout en utilisant moins de ressources naturelles.

Une idée qui n'est pas si nouvelle

Lorsque nos grands-parents et nos parents faisaient réparer une paire de chaussures chez le cordonnier, raccommodaient un vêtement ou transformaient un ancien meuble, ils ne parlaient pas encore

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

d'économie circulaire. Pourtant, leurs habitudes en reprenaient déjà certains principes.

À une époque où les objets étaient parfois plus difficiles à remplacer et où les ressources coûtaient cher, il était naturel de les conserver et de les réparer. Un vêtement trop usé pouvait devenir un chiffon, un meuble pouvait être restauré et les bocaux en verre étaient conservés pour être réutilisés.

Aujourd'hui, nous redécouvrons ces pratiques tout en les associant à de nouvelles technologies et à de nouvelles façons de concevoir les produits.

Du « jeter » au « réutiliser »

L'économie circulaire commence avant même que l'objet soit fabriqué. Un ingénieur peut, par exemple, imaginer un appareil dont les pièces peuvent facilement être démontées et remplacées. Un fabricant peut choisir des matériaux recyclés. Une entreprise peut proposer de réparer un produit plutôt que de le remplacer entièrement. C'est ce que l'on appelle parfois l'écoconception : réfléchir dès la conception à la manière dont un objet sera fabriqué, utilisé, réparé et finalement recyclé.

Prenons l'exemple d'un téléphone portable. Il contient du verre, du plastique et de nombreux métaux. Certains sont abondants, mais d'autres sont présents en quantités limitées dans la nature. Plus un téléphone est conservé longtemps, moins il est nécessaire d'en fabriquer un nouveau rapidement. Et lorsqu'il arrive vraiment en fin de vie, récupérer ses matériaux permet d'éviter d'extraire autant de nouvelles ressources.

Recycler, oui... mais pas seulement !

Lorsque l'on parle d'économie circulaire, on pense souvent immédiatement au recyclage. Pourtant, le recyclage n'est qu'une partie de l'histoire.

Imaginons une bouteille en verre. Si elle est lavée et remplie à nouveau, elle peut être réemployée. Si elle est transformée en une nouvelle

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

bouteille, elle est recyclée.

La différence est importante : réutiliser un objet sans le transformer demande généralement moins de ressources que de le fabriquer à nouveau. C'est pourquoi l'économie circulaire cherche d'abord à éviter de produire un déchet, puis à réutiliser ou réparer l'objet lorsque cela est possible. Le recyclage intervient ensuite lorsque l'objet ne peut plus être utilisé tel quel.

Et les matières premières dans tout cela ?

Derrière chaque objet se cache une histoire.

Pour fabriquer une table en bois, il faut du bois. Pour produire une bouteille en plastique, il faut notamment du pétrole ou du gaz naturel. Pour fabriquer une voiture électrique, il faut différents métaux. Ces matières premières ne sont pas infinies.

La planète possède de nombreuses ressources, mais leur extraction demande de l'énergie, de l'eau, des machines et des transports. Elle peut également modifier les paysages et les écosystèmes. L'économie circulaire cherche donc à faire plus avec les ressources déjà disponibles. Une vieille fenêtre peut être rénoverée. Des chutes de bois peuvent devenir des panneaux. Des vêtements peuvent être réparés ou transformés en nouveaux textiles. Même certains déchets alimentaires peuvent être transformés en compost. Autrement dit, ce que nous appelons aujourd'hui « déchet » peut parfois devenir une nouvelle ressource.



Figure : Schéma de l'économie circulaire ; source : Wikipédia

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Pourquoi c'est important pour nous

L'économie circulaire nous invite finalement à regarder autrement les objets qui nous entourent.

Un vêtement, un meuble, un appareil électroménager ou un emballage ne commence pas son histoire au moment où nous l'achetons. Il a fallu extraire des matières premières, fabriquer ses composants, les transporter puis assembler le produit.

L'utiliser plus longtemps, le réparer ou lui donner une seconde vie permet donc de prolonger toute cette histoire. Et peut-être que cette vieille chaise que l'on croyait bonne pour la déchetterie mérite simplement... un peu d'attention.

Le saviez-vous ?

- Recycler et réutiliser ne signifient pas la même chose : réutiliser consiste à employer à nouveau un objet, tandis que recycler consiste à transformer sa matière pour fabriquer autre chose.
- L'économie circulaire s'intéresse à toute la vie d'un produit, depuis sa conception jusqu'à sa fin de vie.
- Le compostage est une forme de valorisation des déchets organiques : les matières biodégradables sont transformées en une matière riche utilisable pour les sols.
- Réparer un objet peut éviter de mobiliser de nouvelles matières premières, puisque l'on prolonge la durée de vie du produit existant.

INFOS - ABBAYE

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)



INFOS - CITÉ VERTE



INFOS - ABCD

MESSAGE DE PRÉVENTION : DÉMARCHAGES TÉLÉPHONIQUES

Des entreprises peuvent vous contacter directement pour proposer des abonnements, des changements de contrat ou de nouveaux équipements (téléphonie, Internet, énergie, assurances, etc.).

Avant d'accepter une proposition ou de souscrire un nouveau contrat, nous vous recommandons de :

- Ne rien accepter dans la précipitation.
- Ne communiquer aucune information personnelle ou bancaire par téléphone.
- Demander le nom de l'entreprise et du conseiller.
- Prendre le temps de réfléchir et de comparer les offres.
- En cas de doute, ne rien signer et ne donner aucun accord.
- En parler à un proche, à votre tuteur avant toute souscription.

Un démarcheur peut insister ou présenter une offre comme particulièrement avantageuse ou urgente : vous avez le droit de refuser et de prendre le temps de vous renseigner.



INFOS - ABBAYE

COMPTE-RENDU DU COMITÉ SPECTACLES « LES APRÈS-MIDI GOURMANDS »

Date : 27 août 2026 - Heure : 15h00 - Lieu : Grand restaurant

Participants : 21 résidents et Domaniens étaient présents.
Le comité était présenté par Florence RIO et Florence DUMONT.

Une rencontre placée sous le signe de la satisfaction. Le comité s'est déroulé dans une ambiance calme et conviviale. Même si les résidents se sont montrés relativement peu participatifs, ils ont exprimé leur satisfaction concernant la programmation actuelle des « Après-Midi Gourmands ».

À l'aide d'un diaporama, nous avons présenté les différents artistes et prestataires qui sont intervenus au cours de l'année 2026, en tenant compte des demandes formulées lors des précédents comités.

Les artistes présents dans la programmation 2026

- Pierre GUERIN : 1 fois par mois
- Céline ARNAUD : 1 fois par mois
- Sébastien CHARLUET : tous les 2 mois
- Los GUACHOS MAMBEROS : 1 fois dans l'année
- ROMANE : tous les 2 mois
- Laurent ATTALI : tous les 2 mois
- Marc SAX : 1 fois par mois

À la suite des demandes exprimées lors du précédent comité, les résidents ont également pu découvrir de nouveaux artistes, notamment Corinne et son accordéon, ainsi que Ronald BRISSAC et Jeff MUSIC.

INFOS - ABBAYE

Vos souhaits pour la prochaine programmation

Les résidents souhaitent continuer à profiter de l'ensemble des prestataires déjà appréciés, tout en laissant davantage de place à de nouvelles découvertes.

Ainsi, plusieurs souhaits ont été exprimés :

- ROMANE : une programmation plus ponctuelle afin de diversifier les après-midi.
- Corinne et son accordéon : la revoir une à deux fois dans l'année.
- IMBERRICA : une ou deux interventions dans l'année.
- Jeff MUSIC : une ou deux interventions dans l'année.
- Ronald BRISSAC : une programmation plus régulière.
- Yvan LUBRANY : une intervention dans l'année, même si l'enthousiasme est plus partagé.

Les résidents ont également exprimé l'envie de découvrir de nouveaux artistes et de nouveaux styles.

Parmi les propositions évoquées :

- Dany POULALION, avec un tour de chants consacré à la variété française ;
 - Séverine ANDREU, accompagnée de son ukulélé ;
 - Benoît C, avec des chansons variées de toutes les époques ;
 - Oncle BEN, pour un tour de chants aux sonorités swing ;
- et, pourquoi pas, un après-midi autour de l'orgue de Barbarie.
Une attention particulière à la diversité des chansons

Un point important a été soulevé par les résidents : ils souhaitent que les chansons proposées ne soient pas trop répétitives.

Compte tenu de la fréquence des interventions, les artistes sont également programmés en fonction de leurs disponibilités. Nous faisons néanmoins notre maximum pour respecter les envies exprimées et maintenir une programmation variée et attractive.

INFOS - ABBAYE

Votre avis compte !

Afin de recueillir au mieux vos impressions et de faire évoluer la programmation en fonction de vos attentes, une feuille d'évaluation sera distribuée après chaque intervention d'un nouveau prestataire.

Vos retours nous permettront de mieux connaître vos goûts, de faire évoluer nos choix et de vous proposer des « Après-Midi Gourmands » toujours plus adaptés à vos envies.

Pour conclure

Un grand merci à l'ensemble des résidents et des Domanien(ne)s présents à ce comité pour leur participation et leur confiance.

Grâce à vos suggestions, vos retours et votre enthousiasme, nous continuerons à faire vivre les « Après-Midi Gourmands » dans un esprit de convivialité, de découverte et de plaisir partagé.

Sorgues : Des pépins vieux de 2.500 ans éclairent les débuts de la viticulture

Dans le Vaucluse, la découverte de graines carbonisées témoigne d'une vigne cultivée dès l'âge du Fer, selon « ICI »

La vigne façonne les paysages du Vaucluse. Sur le plateau du Mourre de Sève, à Sorgues, les archéologues étudient depuis les années 1970 les traces laissées par des populations qui y vivaient entre les VI^e et IV^e siècles avant notre ère, rapporte ICI.

Leurs fouilles ont mis au jour « des céramiques, des amphores, des charbons et des graines carbonisées ». Dans les découvertes figurent de nombreux pépins de raisin, mais aussi des pédicelles, ces tiges reliant chaque baie à sa grappe. Leur carbonisation a permis à ces restes de se conserver pendant vingt-cinq siècles.

L'étude des graines révèle une vigne cultivée dès l'âge du Fer

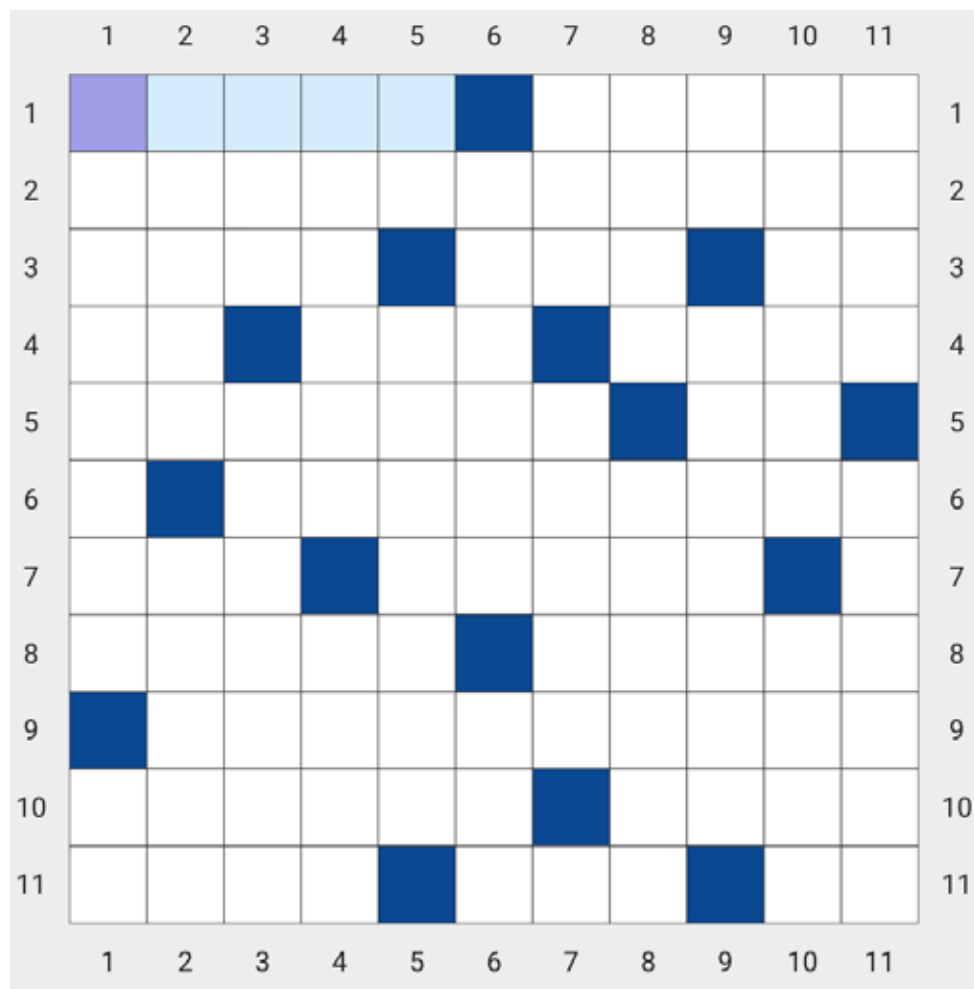
Grâce à la carpologie, une discipline qui étudie les graines et les fruits anciens, les spécialistes peuvent comparer la morphologie des pépins. Ils cherchent à différencier les vignes sauvages des variétés cultivées. La quantité de résidus et la présence d'éléments issus des grappes renseignent sur les usages du raisin.

À Sorgues, cet ensemble indique qu'une vigne domestiquée poussait déjà dans le secteur à la fin du VI^e ou au début du Ve siècle avant notre ère. Une transformation destinée à produire du vin est jugée probable, sans être formellement démontrée par un pépin. Ainsi, à Sorgues, ces minuscules vestiges montrent que la vigne avait déjà pris racine dans le Vaucluse bien avant l'arrivée des Romains.



Source : 20minutes

MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

1. Province d'Italie. Causes de l'hérédité. 2. En ne pensant qu'à soi.
3. Pas religieux. Papier utilisé en cuisine. Il serpente dans les bois. 4. Spielberg en fit un héros. Enfile un vêtement. Échange ancestral
5. Ils s'occupent de machines. Article formant une contraction.

6. De notre

époque. 7. Balle en hauteur. Ne reconnaît plus comme sien. 8. Partie d'un building. Prendre en main. 9. Prend bonne note. 10. Département de Guéret. Adjectif possessif. 11. Pot à fleurs. Oiseau de jeu. Entre le sud et l'est

VERTICAL

1. En vrac. Il va avec la lettre de motivation. 2. Pierre fine. Enlèvera.
3. Carte à jouer. Homes des bois. 4. Intrigue mesquine. Puissant appareil de levage. 5. Te trouves. Parties de repas. 6. Dessiné sur la peau. Elle va avec l'histoire. 7. Temps glacial. Perçu par le nez. 8. Donna envie de pleurer. Grande réjouissance. 9. Sorti de l'oeuf. Régime le plus bas d'un moteur. 10. Avec un mal de gorge. Fureurs de jadis. 11. Imitation du marbre. Appareil de bateau.

PLANNING ABBAYE

Samedi 12 septembre

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

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

16h00 : Spectacle en Ronald Brissac - Grand Restaurant

A 16h15 et 17h00 : Départ de la course COLOR LOOP - Terrasse Grand Restaurant

3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h30 : Jeux de table

4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Ecoute 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

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

Dimanche 13 septembre

BROCANTE DE L'ABBAYE

3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Préparation du Gouter du dimanche

4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

16h00 : Gouter 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 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Lundi 14 septembre

10h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 1 avec Cécile IDMTAL - Salle Bien-être

11h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 2 avec Cécile IDMTAL - Salle Bien-être

15h00 : Vidéo documentaire « Sécheresses et inondations, chercheurs en action » - Théâtre

PLANNING ABBAYE

17h00 : Bingo - Espace bar

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Club Vidéo - 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

10h30 : Ecoute musicale - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

14h00 : Départ bowling

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

Mardi 15 septembre

10h00 : Cours de sport APA seniors - Salle Castel

11h00 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel

11h30 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel

11h00 : Atelier Happy Jardine - Terrasse 3ème Bellay

15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale « Mozart : La flûte enchantée - Festival d'Aix-en-Provence 2026 » 2ème partie - Théâtre

17h00 : Café Philo « A quoi ça sert l'Amour ? » - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Atelier « Bien-être » avec Iphana

15h30 : Heure musicale - Théâtre

17h00 : Jeu interactif

4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Atelier pâtisserie

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h00 : Bonjour chez vous

14h30 : Point Guichet

15h00 : Revue de presse - Petit salon de la Rotonde

PLANNING ABBAYE

17h00 : Séance de sophrologie - Salle Bien-être

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

Mercredi 16 septembre

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

10h30 : Promenade sur inscription - Atrium

15h00 : Jeux de table - Espace bar

15h00 : Club Bridge - Petit restaurant

16h45 : Loto - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

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

Unité PHV :

10h30 : Jeu au tableau ou jeu de société - Rotonde

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

14h30 : Musicothérapie

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

Jeudi 17 septembre

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

15h00 : Comité d'accueil des nouveaux résidents - Salon du parc

16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Laurent Attali - 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

PLANNING ABBAYE

Unité PHV :

9h30 : Cultura à confirmer

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

Vendredi 18 septembre

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

10h15 : Atelier Informatique - Salon du Parc

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire

11h00 : Qi Gong - Salle bien-être

14h00 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire

14h30 : Brin de causette avec Emeline - Salon du Parc

14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être

15h00 : Groupe belote - Petit Restaurant

15h30 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire

16h45 : Revue de presse - Espace Bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - 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 : Temps libre, temps individuel

16h30 : Tricot - 3ème Castel

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

Les Résidents intéressés par les sorties organisées par l'unité PHV peuvent s'y inscrire au Point Info, sous réserve de places disponibles.

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

L'équipe de la vie sociale

PLANNING BDM

Samedi 12 Septembre

11h00 : Réveil cérébral - Salle du Parc

14h30 : Diffusion Cinéma, «Mademoiselle de Joncquières» - Salle du Parc

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Dimanche 13 Septembre

11h00 : Revue de presse - Salle du Parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

15h00 : Sortie : goûter à la brocante à st Maur

16h30 : Récital de Jean Patrick Talmond - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activités à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Lundi 14 Septembre

11h00 : Entrainement de Boxe - Salle du Parc

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale Lilly - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 : Entrainement de Boxe

11h00 : Jeux cognitif

15h30 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil

Activités club

10h45 : Atelier créatif - 3e Salle du club

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

16h30 : Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

Mardi 15 Septembre

11h00 : Écoute musical - Salle du Parc

14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc

15h00 : Club culture - Cafétéria

17h15 : Jeux musicaux - Cafétéria

Activités club

11h00 : Mediation animale

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Mercredi 16 Septembre

10h30 : Bonjour chez vous

11h00 : Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère

PLANNING BDM

11h00 : Tai-chi - Salle du Parc
14h00 : Balade entre nous
15h00 : Messe - Salle du Parc
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs
15h00 : Activité a la carte
15h45 : Chansonâges
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

14h45 : Chansonâges
10h30 : Espace détente
12h00 : Repas entre amis
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Jeudi 17 Septembre

10h30 : Bonjour chez vous
10h30 : Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc
11h00 : Activités physique adapté grp 2 - Salle du Parc
11h30 : L'épicerie fine
11h45 : Sortie : restaurant à Brunoy
15h00 : A la manière de Paul Véronèse - Cafétéria
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
17h00 : Loto - Cafétéria

Activités club

15h00 : Atelier lecture
16h45 : Préparation aux jeux de 17h
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 18 Septembre

11h00 : Documentaire «Pic du Midi, la sentinelle des sommets » - Salle du Parc
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
17h00 : La grande roue - Cafétéria

Activités club

12h00 : Repas du club
14h30 : Rencontre autour d'un thème
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 12 Septembre

10h30 : Vie de quartier - Etages
15h30 : Ciné-Club «Out of Africa » - Salle d'activités Françoise
17h00 : Jeux de société - Espace bar
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne
15h30 : Écoute musicale Emilie

Dimanche 13 Septembre

10h30 : Messe TV
15h30 : LOTO - Espace bar Françoise et Emilie
3ème étage : 10h30 : Messe et apéritif Emilie
15h30 : Loto – RDC Françoise et Emilie

Lundi 14 Septembre

10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
17h00 : Chiffres et lettres – Bibliothèque Laura
3ème étage : 10h30 : Vie de quartier Emilie
15h30 : Atelier préparation des 20 ans Emilie

Mardi 15 Septembre

10h30 : Boutique et Point Guichet Françoise, Sylviane, Tiziana
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités
15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités
17h00 : Jeu de lettres – Bibliothèque Laura
3ème étage : 11h00 : Promenade et boutique - RD
15h30 : Jeux d'adresse Françoise

Mercredi 16 Septembre

10h30 : Sortie en ville Laura
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont Françoise
17h00 : Jeux de société - Espace Bar
3ème étage : 11h00 Sortie en ville
15h30 : Spectacle de chansons avec J.P Talmont - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 17 Septembre

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

PHV

14h30 : Sport adapté - Salle d'activités

15h30 : Conférence « L'eau et la plume » avec Mr Brunon Ebrardt – Restaurant
Françoise

17h00 : Jeux de sociétés - Espace bar

Laura

3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne

15h30 : Contes - Pasa

Vendredi 18 Septembre

10h30 : Vie de quartier - étages

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

Laura

17h00 : Jeux de société - Espace bar

Laura

3ème étage : 11h00 : Atelier décoration « L'Automne »

17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc

Pasa

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 12 Septembre

11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 : Pétanque - Terrasse du PASA

17h00 : Le Quiz - Restaurant

Dimanche 13 Septembre

11h00 : Séance Vélo - Salon du Patio

15h00 : Video Club « Black Swan » - Salle PASA

17h00 : Jeu Mystère - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Emission Religieuse - Salle TV

Lundi 14 Septembre

11h00 : Gym Douce G1 - Salon du Patio

15h00 : Comité Nappage - Restaurant

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

Activité du 1er étage

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

14h00 : Lecture de Contes avec Cynthia - Salon de Thé

15h00 : Carré Musical - Rotonde

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

Mardi 15 Septembre

10h30 : Atelier Peinture - Salon du Patio

15h00 : Jeux de Société - Restaurant

17h00 : Jeux de Chiffres - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture avec Gildas

Activités du 1er étage

14h30 : Atelier Peinture avec Gildas - Salle PASA

17h15 : Petit Bac - Rotonde

Mercredi 16 Septembre

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio

14h00 : Voyage Culturel « Le Trésor du Mont-Saint-Michel » - Restaurant

14h30 : Activité Physique - Salon du Patio

15h30 : Para-Chutes G1 - Salon du Patio

16h00 : Para-Chutes G2 - Salon du Patio

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

PLANNING CRISTOLIENNE

11h00 : Jeux de Lettres avec Zaza - Salle TV

14h30 : Documentaire - Salle TV

17h15 : Photo Mémoire - Rotonde

Jeudi 17 Septembre

11h00 : Atelier Ecriture - Bibliothèque

15h00 : Sophrologie - Salon du Patio

17h00 : Loto - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Contes et Chansons - Salle TV

15h15 : Zumba Adaptée - Rotonde

17h15 : Jeu de Questions - Rotonde

Vendredi 18 Septembre

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

11h00 : Documentaire « Animaux sous l'été Irlandais » - Salle PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec Emanuela et sa Guitare - 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 TABANO

Samedi 12 Septembre

11h15 : Préparation de la soupe du soir - Rez-de-chaussée Ida
15h00 : Mot croisés - Rez-de-chaussée Ida
17h00 - 18h00 : Jeux Apéro - Rez-de-chaussée Aissata

Dimanche 13 Septembre

11h00 : Retranscription mission religieuse - Rez-de-chaussée Ida
15h00 : Loto - Rez-de-chaussée Ida
17h00 - 18h00 : Jeux Apéro - Rez-de-chaussée Aissata

Lundi 14 Septembre

11h00 : Pause café - Rez-de-chaussée Ida
15h00 : Chorale - Restaurant Thierry
16h00 : Heures savoureuses - Restaurant Equipe

Mardi 15 Septembre

11h00 : Gym douce - Rez-de-chaussée Isabelle
15h00 : Art floral - Rez-de-chaussée Isabelle
16h00 - 17h30 : Sortie Carrefour - Rez-de-chaussée Abou

Mercredi 16 Septembre

11h00 : Atelier Ecriture - Rez-de-chaussée Isabelle
15h00 : Mot croisés - Rez-de-chaussée Ida
15h00 - 17h00 : Ouverture de la boutique - Passerelle 2ème Mme Obled
17h00 - 18h00 : Jeux Apéro - Rez-de-chaussée Abou/Aïssata

Jeudi 17 Septembre

11h00 : Visite de la bibliothécaire - Rez-de-chaussée Ida
11h00 : Gym douce - Petit salon A2 Ida
15h30 : Boxe - Rez-de-chaussée Ida

Vendredi 18 Septembre

11h00 : Atelier mémoire - Rez-de-chaussée Isabelle
15h00 : Conférence "Cathédrale de Reims" - Restaurant Isabelle

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

Margaux MESLET-MINOST

Édition

Les équipes de la vie sociale

Et pour ce numéro : Les équipes de la vie sociale Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte, Cristolienne et Pierre Tabanou