

ça bouge !

18
Septembre
2026

ça bouge !
N°1783

34^{ÈME} BROCANTE DE L'ABBAYE



Bonjour à toutes et à tous,

La 34^{ème} Brocante de l'Abbaye a accueilli de nombreux visiteurs ce dimanche à Saint-Maur-des-Fossés.

Une balade en calèche dans la ville de Bonneuil-sur-Marne a ravi des Résidents des Bords de Marne.

Pour célébrer l'été, la Résidence de la Cité Verte a organisé un délicieux barbecue.

Des Résidents de la Cristolienne se rencontrent toutes les semaines pour s'affronter à des jeux de lettres.

A la Résidence Pierre Tabanou, des Résidents se sont retrouvés pour un atelier floral.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- 34^{ÈME} BROCANTE DE LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- BALADE EN CALÈCHE POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE
- UN BARBECUE AU SOLEIL À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- LES JEUX DE LETTRES DE LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE
- UN JOLI MOMENT FLEURI À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- UNE SORTIE AU ZOO DE VINCENNES POUR L'UNITÉ PHV DE L'ABBAYE
- RUBRIQUE ENVIRONNEMENT: LE NUCLÉAIRE, COMMENT ÇA FONCTIONNE SIMPLEMENT ?

ACTUALITÉS

- UNE ÉPAVE DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE ABRITE UNE ESPÈCE DE PHOQUE RARISSIME ET DES POISSONS VENIMEUX
- JEUX : MOTS FLÉCHÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

34^{ÈME} BROCANTE DE L'ABBAYE

La 34^{ème} édition de la Brocante de l'Abbaye s'est tenue le dimanche 13 septembre, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Véritable rendez-vous annuel incontournable pour les Résidents, leurs familles, les personnels et les Saint-Mauriens, la Brocante a une nouvelle fois été placée sous le signe de la bonne humeur et du partage.

Cette année encore, des Résidents ont activement participé à l'événement en tenant le stand de la « Rose de l'Abbaye ». Ils ont ainsi vendu, négocié et échangé avec les visiteurs autour des objets et dons reçus tout au long de l'année. Une belle occasion de partager et de faire vivre cet événement qui rassemble chaque année des centaines de visiteurs.

La journée a également été marquée par une apparition pour le moins inattendue : un capybara est venu faire une visite surprise, pour le plus grand bonheur des petits comme des grands !

M. BERRIOS, Député du Val-de-Marne, Mme DEPICKERE, Adjointe au Maire de Saint-Maur et Mme GARRIGOU-GAUCHERAND, Adjointe au Maire de Créteil se sont joints à M. GILBERT, Directeur du Groupe ABCD, pour remercier chaleureusement les professionnels et les bénévoles pour leur investissement et leur mobilisation dans l'organisation de cette belle journée.

Pour clôturer cette 34^{ème} édition, les élus, des Résidents et des enfants ont participé au tirage au sort de la tombola, faisant des heureux parmi les participants. De nombreux lots ont été remportés dans une ambiance joyeuse et festive.

Un grand merci à l'ensemble des Résidents et des personnels de toutes les Résidences pour leur présence, leur participation et leur enthousiasme, qui contribuent chaque année au succès de cette belle journée.

ABBAYE ST-MAUR



ABBAYE ST-MAUR



De gauche à droite : M. GILBERT, Directeur du Groupe ABCD, Mme RAMBAUD, Domanienne, Mme ROY, Directrice Adjointe du Groupe ABCD, Mme CHEMAMA-ANKRI, Directrice Adjointe du Groupe ABCD en charge des affaires générales et institutionnelles, Mme DEPICKERE, Adjointe au Maire de Saint-Maur, Mme GARRIGOU-GAUCHERAND, Adjointe au Maire de Créteil



A gauche : M. BERRIOS, Député du Val-de-Marne

ABBAYE ST-MAUR



Photos prises par M. SARADA Résident de la PHV de l'Abbaye

UN BELLE BALADE EN CALÈCHE

Le temps d'un après-midi, des Résidents de la Résidence des Bords de Marne ont eu le plaisir de monter à bord d'une jolie calèche pour partir à la découverte de Bonneuil-sur-Marne d'une manière tout à fait originale !

Installés confortablement, les Résidents ont profité d'une agréable promenade au rythme tranquille du cheval, Mermoz. Une belle occasion de sortir de la résidence, de prendre l'air et de redécouvrir les rues de la ville sous un autre regard.

Les sourires étaient au rendez-vous ! Certains ont apprécié le calme de la balade, tandis que d'autres ont pris plaisir à observer les passants, les bâtiments et les différents quartiers traversés. Cette sortie a également permis de partager de nombreux échanges et souvenirs autour des chevaux et des promenades en calèche, qui ont rappelé à certains de beaux moments de leur jeunesse.

La présence du cheval a apporté une touche particulièrement chaleureuse à cet après-midi. Curieux et attendris, les Résidents ont profité pleinement de ce moment hors du quotidien.

Entre promenade, découvertes, discussions et bonne humeur, cette sortie restera un joli souvenir pour tous les participants.

Une chose est certaine : il n'y a pas d'âge pour partir à l'aventure... surtout lorsqu'elle se fait en calèche !

Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à rendre cette belle sortie possible.

Christal, équipe de la vie sociale

BORDS DE MARNE BONNEUIL



UN BARBECUE AU SOLEIL

En ce mois d'août, la Résidence a pris des airs de fête avec un grand barbecue convivial !

Pour l'occasion, les tables ont été installées à l'extérieur afin que chacun puisse profiter du repas en plein air. Toute l'équipe de cuisine s'est mobilisée pour préparer ce délicieux repas, avec le chef aux commandes du barbecue, qui a régalié les papilles avec de savoureuses viandes grillées et de délicieuses brochettes.

Mais ce repas était surtout l'occasion de se retrouver et de partager un agréable moment tous ensemble. Des Résidents des différents étages se sont réunis et les tables ont été mélangées, permettant à chacun de faire de nouvelles rencontres et de discuter avec ses voisins, mais aussi avec des membres du personnel.

La musique accompagnait le repas et contribuait à créer une très belle ambiance, remplie de bonne humeur, de sourires et de nombreux échanges. Entre deux bouchées, les conversations allaient bon train et quelques pas de danse n'étaient jamais très loin !

Et même si le soleil a parfois joué à cache-cache avec les quelques gouttes de pluie de la journée, cela n'a en rien entamé l'enthousiasme de tous.

Un joli moment de convivialité et de partage, qui rappelle combien ces instants tous ensemble sont précieux. Un grand merci à toute l'équipe de cuisine, ainsi qu'à tous ceux qui ont contribué à faire de ce barbecue une belle réussite !

Laura, équipe de la vie sociale

CITÉ VERTE SUCY



CITÉ VERTE SUCY



LES JEUX DE LETTRES DE LA CRISTOLIENNE

Chaque mercredi à 17 heures, les jeux de lettres sont devenus un rendez-vous très attendu par les Résidents de La Cristolienne. Les jeux sont de bons exercices ludiques pour les méninges !

Anagrammes, synonymes et contraires, concours d'orthographe, pendus, mots mêlés, Motus, Petit Bac et bien d'autres jeux sont au programme. Il y en a pour tous les goûts !



Cet été, une édition spéciale consacrée à Marcel Pagnol est venue apporter une touche littéraire et ensoleillée. L'occasion de redécouvrir son univers, son histoire et quelques-uns de ses ouvrages célèbres.

Lors d'une partie de Petit Bac, les participants ont proposé le mot « christophine ». La christophine, également appelée chayote, est un légume originaire du Mexique, appartenant à la famille des cucurbitacées, comme la courgette et le concombre. Sa forme rappelle une grosse poire verte et sa chair croquante peut se cuisiner de nombreuses façons. Un mot peu courant... mais qui peut rapporter gros au Petit Bac !



Au-delà des points et des bonnes réponses, les jeux de lettres sont surtout une belle occasion de partager un moment agréable ensemble, tout en travaillant la mémoire et en jouant avec les mots. Nous voilà avec les cerveaux musclés pour la rentrée !

Esteban, équipe de la vie sociale

UN JOLI MOMENT FLEURI

Des Résidents ont eu le plaisir de participer à un atelier créatif autour de l'art floral, animé par Aurélie, une fleuriste passionnée qui a transmis avec beaucoup de douceur son amour des fleurs.

Pour commencer, Aurélie leur a présenté un joli bouquet témoin, puis chacun s'est lancé avec enthousiasme dans la création de sa propre composition.

Tout a commencé avec un pot aux couleurs chaleureuses de l'automne, que les Résidents ont personnalisé en y ajoutant de la fougère, du Santini, une rose jaune et orange, du germini, de la gypsophile et, pour finir, une jolie fleur séchée.

Petit à petit, les compositions ont pris vie entre leurs mains, chacun apportant sa touche personnelle et laissant parler sa créativité. Le résultat est magnifique : tous les pots sont joliment décorés et chaque création est unique !

Aurélie a également raconté quelques anecdotes surprenantes sur son métier, notamment qu'il lui était déjà arrivé de réaliser une moto entièrement en fleurs ! Une histoire qui a beaucoup intrigué et amusé les Résidents.

Un atelier rempli de couleurs, de créativité, de sourires et de beaux échanges.

Un grand merci à Aurélie pour ce joli moment de partage et de convivialité !

Isabelle, équipe de la vie sociale

PIERRE TABANOU L'HAY-LES-ROSES



ABBAYE - PHV

ZOO DE VINCENNES

Des Résidents ont participé à une sortie au Parc Zoologique de Paris. Cette visite a permis aux résidents de (re)découvrir les animaux et leur environnement naturel.

Les Résidents ont souhaité se déplacer en transports en commun afin de profiter d'une petite balade jusqu'à l'arrêt de bus.

La sortie s'est déroulée en deux temps : un repas au restaurant, dans une ambiance conviviale, a permis aux résidents de partager un agréable moment. La visite du parc leur a ensuite donné l'occasion de (re)découvrir différents animaux : girafes, singes, tortues, manchots, rhinocéros, perroquets et différentes espèces de poissons, entre autres. À la fin de la visite, nous avons fait un tour à la boutique afin d'acheter quelques cadeaux et souvenirs.

M. SARADA, qui est passionné de photographie, a pris beaucoup de plaisir à utiliser son appareil photo. Il a pris de belles photos afin d'immortaliser ces moments.

Tous les participants étaient heureux de partager ces moments, ainsi que les nombreux échanges tout au long du trajet et de la journée.

À la fin de la journée, les Résidents avaient hâte de rentrer pour raconter leur journée au reste du groupe.

Chaline et Syveilia, équipe de l'Unité PHV



ABBAYE - PHV



Photos prises par M. SARADA, Résident de l'Unité PHV

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

LE NUCLÉAIRE : COMMENT ÇA FONCTIONNE SIMPLEMENT ?

Lorsque nous allumons une lampe, il suffit d'appuyer sur un interrupteur. L'électricité arrive jusqu'à nous presque instantanément, mais savons-nous vraiment d'où elle vient ?

Dans une centrale nucléaire, tout commence par quelque chose d'invisible : l'énergie contenue dans les atomes. Pour comprendre le fonctionnement d'une centrale, il suffit de suivre une chaîne étonnante : Un atome → de la chaleur → de la vapeur → une turbine → un alternateur → de l'électricité.

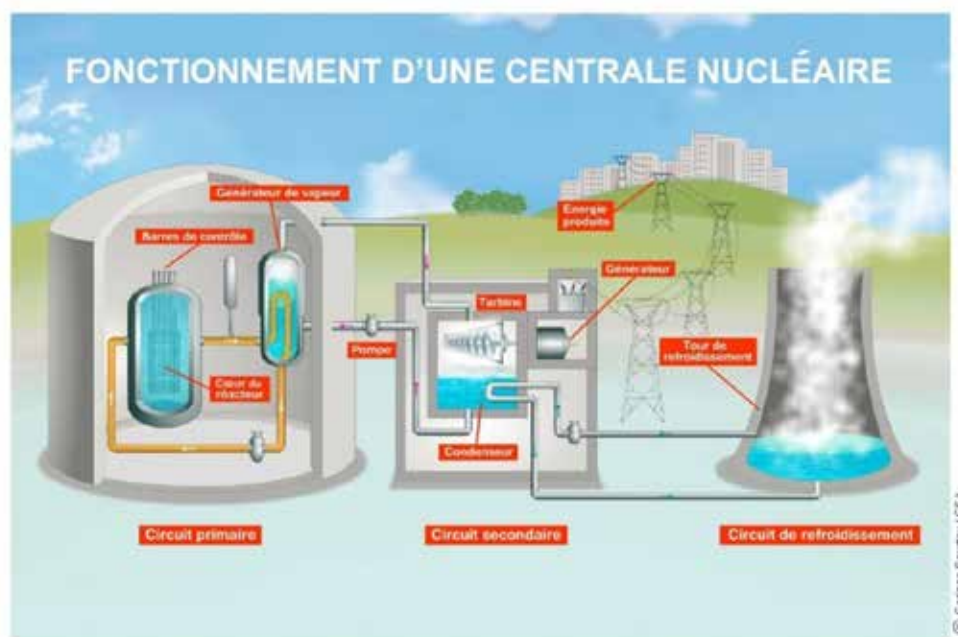


Figure : Fonctionnement d'une centrale nucléaire ; source : CEA

Tout commence dans un atome

Toute la matière qui nous entoure est constituée d'atomes. Une goutte d'eau, une feuille, une table, notre corps : tout est constitué d'atomes assemblés de différentes manières.

Certains atomes possèdent un noyau particulièrement lourd. C'est le cas de l'uranium, utilisé comme combustible dans les centrales nucléaires. Lorsqu'un neutron rencontre le noyau d'un atome d'uranium adapté, celui-ci peut se diviser en plusieurs morceaux. Cette division s'appelle la

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

fission nucléaire. Elle libère beaucoup d'énergie sous forme de chaleur.

Une réaction en chaîne

La fission produit également de nouveaux neutrons. Ceux-ci peuvent, à leur tour, rencontrer d'autres noyaux d'uranium et provoquer de nouvelles fissions. On obtient alors une réaction en chaîne.

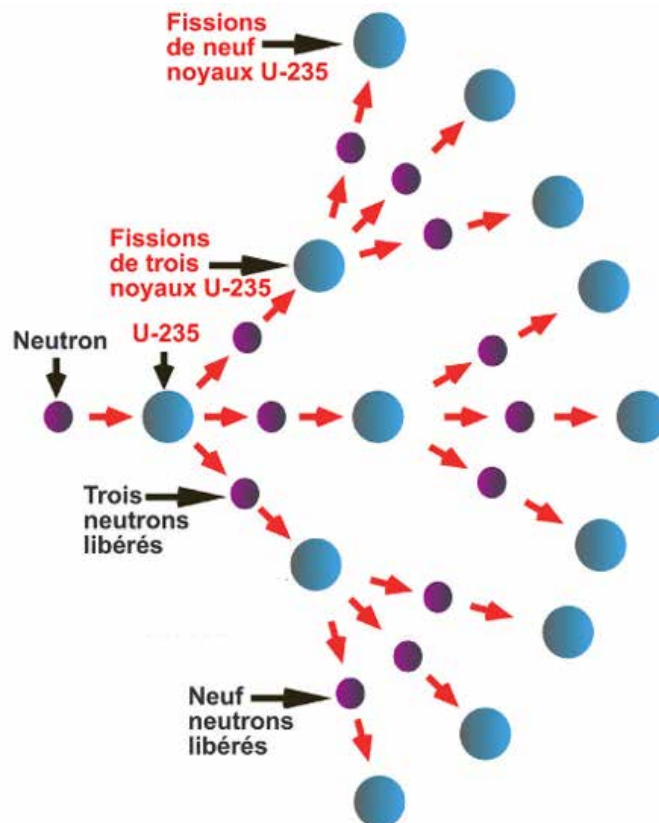


Figure : Réaction en chaîne au sein des réacteurs ; source : ResearchGate

Dans un réacteur nucléaire, cette réaction est contrôlée avec beaucoup de précision. Des dispositifs permettent notamment de contrôler le nombre de neutrons disponibles et donc la puissance produite. Le but n'est pas de laisser la réaction s'emballer, mais de maintenir une production de chaleur maîtrisée.

Une énorme machine à faire de la vapeur

Et maintenant arrive une étape qui ressemble davantage à celle d'une centrale électrique classique.

La chaleur produite par le réacteur sert à chauffer de l'eau. Cette eau

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

permet de produire de la vapeur, et cette vapeur va faire tourner une immense roue appelée turbine.

On peut presque comparer cela à une éolienne, sauf qu'au lieu d'être poussées par le vent, les pales de la turbine sont poussées par la vapeur. La turbine est reliée à un alternateur. Lorsqu'il tourne, l'alternateur transforme l'énergie mécanique du mouvement en énergie électrique. Et voilà comment l'énergie contenue dans les noyaux des atomes finit par alimenter nos lampes, nos appareils électroménagers ou nos systèmes de chauffage.

Mais pourquoi voit-on parfois de grands nuages blancs ?

C'est une question que l'on peut se poser en passant près d'une centrale. Ces grands panaches blancs que l'on aperçoit au-dessus de certaines installations sont généralement constitués principalement de vapeur d'eau condensée. Pour produire de l'électricité, une centrale doit en effet évacuer une partie de la chaleur produite.

Pour cela, certaines centrales utilisent des systèmes de refroidissement avec de grandes tours. Le nuage blanc que l'on observe n'est donc pas, en lui-même, un nuage de fumée provenant de la combustion d'un combustible.

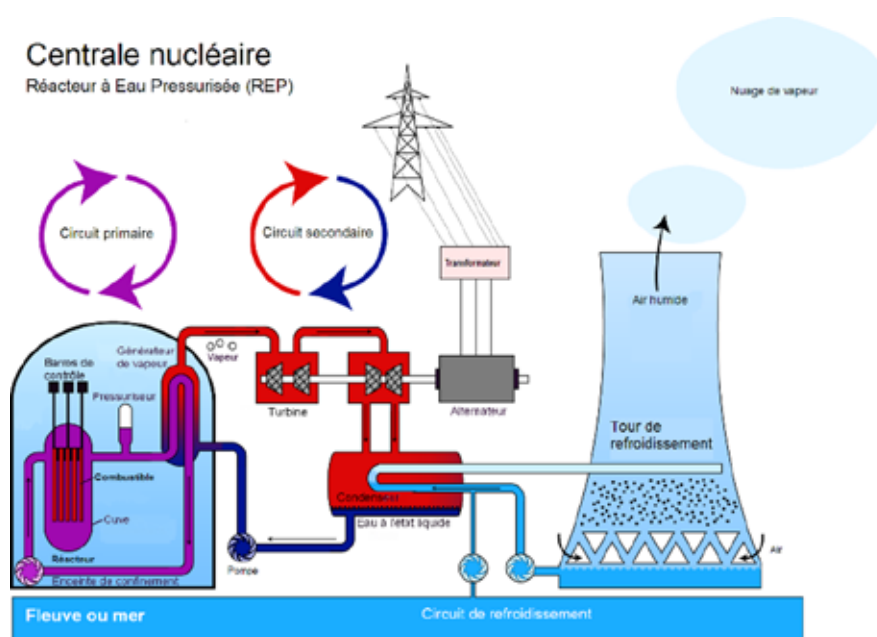


Figure : Générateur de vapeur ; source : Wikipédia

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Et la radioactivité ?

Le mot « radioactivité » peut impressionner, mais il désigne avant tout un phénomène physique naturel.

Certains noyaux atomiques sont instables. Ils se transforment spontanément en émettant des rayonnements : c'est la radioactivité. Elle existe dans la nature. On en trouve, par exemple, dans certaines roches, dans le sol et même dans notre alimentation.

Dans une centrale nucléaire, la question est de maîtriser l'exposition aux rayonnements. Les installations sont conçues avec plusieurs systèmes de protection et de confinement.

La sécurité nucléaire repose notamment sur la surveillance permanente des installations et sur la présence de plusieurs barrières destinées à empêcher la dispersion des matières radioactives.

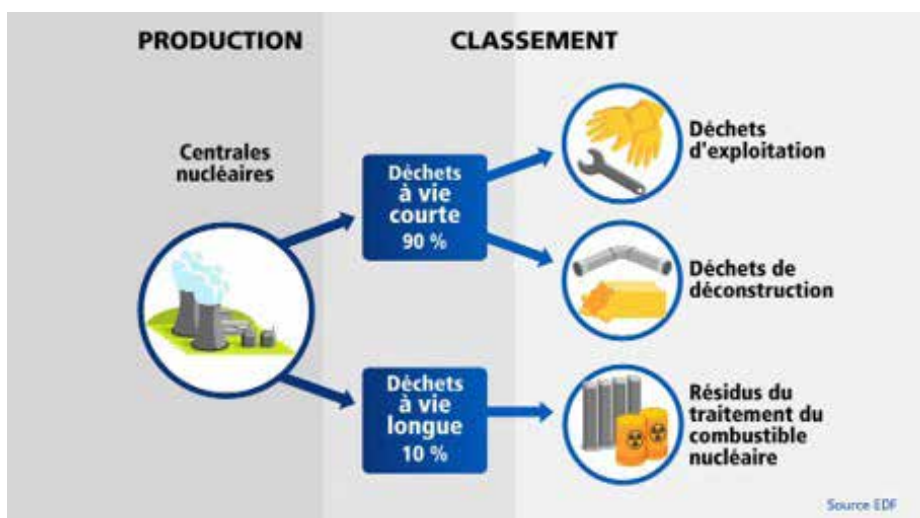
Et les déchets ?

La production d'électricité nucléaire génère des déchets radioactifs. Tous ne présentent pas le même niveau de radioactivité ni la même durée de vie. Ils sont donc triés et gérés selon leurs caractéristiques.

Une partie des déchets possède une radioactivité faible ou modérée et peut être gérée dans des installations adaptées.

D'autres, beaucoup plus radioactifs, nécessitent des solutions de gestion particulières sur de très longues périodes.

C'est l'une des grandes particularités de l'énergie nucléaire : une faible quantité de combustible permet de produire beaucoup d'énergie, mais certaines matières restent radioactives pendant longtemps.



RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

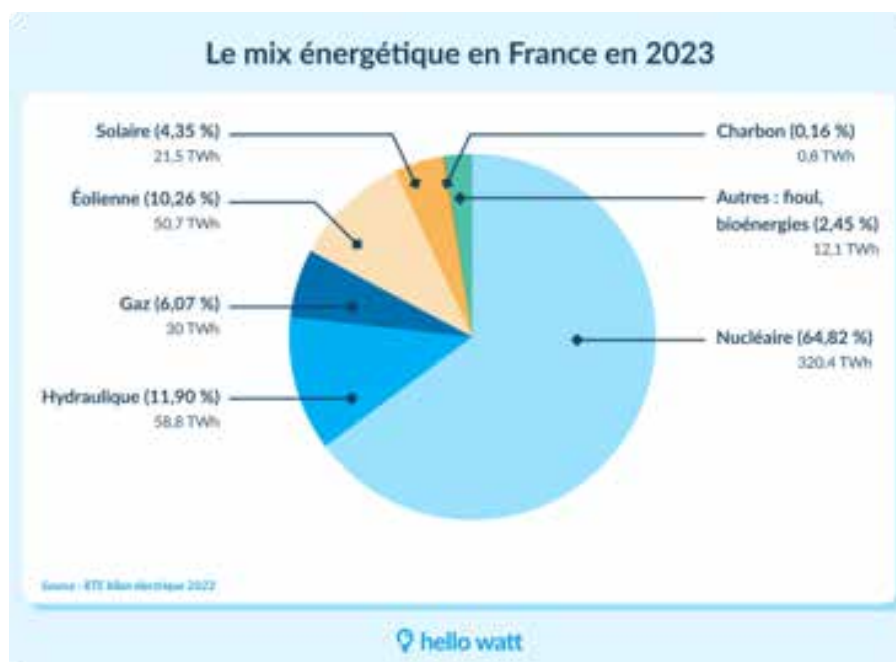
Une énergie parmi d'autres

Le nucléaire n'est pas le seul moyen de produire de l'électricité.

Les centrales hydrauliques utilisent la force de l'eau. Les éoliennes utilisent le vent. Les panneaux photovoltaïques transforment directement une partie du rayonnement solaire en électricité. Les centrales à gaz ou à charbon utilisent, elles, la combustion de matières fossiles.

Chaque technologie possède ses avantages, ses contraintes et ses impacts sur l'environnement.

Le nucléaire a notamment la particularité de produire beaucoup d'électricité avec de faibles émissions directes de gaz à effet de serre pendant le fonctionnement de la centrale. En revanche, il nécessite des installations complexes, du combustible nucléaire et une gestion spécifique des déchets radioactifs.



Pourquoi c'est important pour nous

L'électricité est devenue tellement présente dans notre quotidien que nous oublions parfois le parcours qu'elle accomplit avant d'arriver dans une prise.

Derrière un simple interrupteur se cachent des phénomènes physiques fascinants.

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Dans une centrale nucléaire, des transformations successives permettent de passer de l'énergie libérée au cœur des atomes au mouvement d'une turbine, puis à l'électricité.

Et finalement, derrière cette technologie très moderne se trouve une idée assez ancienne : transformer de la chaleur en mouvement pour produire de l'énergie.

La différence, aujourd'hui, tient à l'étonnante manière dont nous parvenons à produire cette chaleur.

Le saviez-vous ?

- La France possède l'un des plus importants parcs nucléaires au monde. Le pays compte 57 réacteurs répartis sur 19 centrales nucléaires. (EDF)
- En 2025, les centrales nucléaires françaises ont produit 373 TWh d'électricité, soit environ 68 % de la production électrique française. La production nucléaire a progressé de 3 % par rapport à 2024. (RTE)
- Un réacteur nucléaire n'est pas en fonctionnement en permanence. Des arrêts sont régulièrement nécessaires pour le rechargement du combustible, la maintenance et les contrôles de sûreté. En 2025, la disponibilité moyenne du parc nucléaire français était de 74 %. (RTE)

INFOS - ABBAYE

Pilates et Yoga de l'Abbaye



3, impasse de l'Abbaye,
94100 Saint Maur des Fos



06 59 15 45 10

Planning des Cours

Jeudi

Pilates 19h - 20h

Pilates 20h - 21h

Dimanche

Pilates 9h30 - 10h30

Yoga 10h30 - 11h30

Tarif Annuel : 320€

www.pilatesyogabbaye.fr

INFOS - CITÉ VERTE



ACTUALITÉS

Une épave de la Seconde Guerre mondiale abrite une espèce de phoque rarissime et des poissons venimeux

Il est resté un refuge même après avoir coulé. Le Po, un navire-hôpital de la Seconde Guerre mondiale, a été torpillé par un avion britannique pendant la guerre italo-grecque en 1941, au large de la baie de Vlora (Albanie). Plus de 85 ans plus tard, le bateau est devenu un abri pour de nombreuses espèces marines au fond de la mer Adriatique, comme le rapporte Géo.

Selon une étude parue dans le journal *Frontiers in Ocean Sustainability*, plus de 80 % de la surface du navire serait colonisée par diverses espèces marines. Les chercheurs, qui ont observé l'épave et ses abords de 2022 à 2024, ont remarqué la présence de nombreux mollusques, mais aussi de 28 espèces de poissons, ainsi que des pontes de calmars.

Un refuge pour une espèce rare...

Un phoque moine de Méditerranée a même pu être photographié dans l'une des cavités du navire en août 2023. Il s'agissait là de la première observation confirmée de ce mammifère dans la baie de Vlora depuis 1996. L'espèce est devenue rarissime, d'autant qu'on estime qu'il ne resterait qu'une centaine d'individus survivants dans le monde.

... et pour une espèce invasive

Pour les chercheurs, l'épave du Po constitue également une bonne illustration des bouleversements que vit actuellement la biodiversité marine avec le changement climatique. Par exemple, jusqu'à sept rascasses volantes ont pu être observées autour du bateau. Il s'agit d'une espèce invasive et toxique originaire de la mer Rouge et de l'océan Indien. Elle colonise cependant de plus en plus la Méditerranée et pourrait devenir un problème majeur dans les prochaines années.

Ces épaves pourraient ainsi servir de point d'ancrage aux espèces invasives qui partent de leur habitat naturel à cause d'eaux devenues trop chaudes et trop salées. « Ces bouleversements agissent comme un moteur et un amplificateur pour l'incursion d'organismes tropicaux et exotiques », a mis en avant Simone Modugno, biologiste et plongeuse.

Source : 20minutes

JEUX

MOTS FLÉCHÉS

ILS SONT ENCORE JEUNES	▼	REVE-REND PERE	▼	DONNER UN NOM	▼	DANS LA GAMME	▼	IL GROSSIT UNE IMAGE	▼	ANTI-PATHIE	▼	ÉVOLUES DANS LA PISCINE	▼
ADJUTANT		OCCUPE INDUMENT		SORTE DE NOUGAT		QUI A VU LE JOUR		PORT DU JAPON	▶	OS DU THORAX			
								DRÔLE					
UN OUI QUI FUT DU SUD	▶		ANCIEN TROU DE MAÇON	▶			COMME LE ROSBIF	▶				PALPERA	
FLEUVE BELGE			PANARD	▼			COUP AUX ÉCHECS						
						CORSÉ AU GOUT	▶						
						MISE EN JOUE	▼						
C'EST UNE HYPO-THÈSE		PARVINS À DES-TINATION	▶						ROUES À GORGE	▶			
		ÉLIMER	▼						IL SE STOCKE EN LINGOT	▼			
											PRINCI-PALE VILLE DES HAUTES-ALPES		IL N'EST JAMAIS LOIN DU POIVRE
BIEN POR-TANTES	▶						LA VENISE DU NORD	▶					
MAUVAISE NOTE							SÓN PREMIER SE FETE	▼					
				CLUB ES-PAGNOL DE FOOTBALL	▶				PETITE ÉTENDUE D'EAU STAG-NANTE	▶			
BRIDE DANS LA MAIN DE L'AMA-ZONE	▶				PRINCE TROYEN, HÉROS DE VIRGILE	▶				IL METTAIT AU SUPPLICE	▶		

PLANNING ABBAYE

Samedi 19 septembre

11h00 : Marché de l'Abbaye - Point info

15h30 : Ciné-club « La nuit est mon royaume » - Théâtre

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

Dimanche 20 septembre

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

15h30 : Grand Jeu « Badminton » - Grand Restaurant

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

Lundi 21 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

11h30 : Repas à thème Marocain sur inscription - Grand Restaurant

14h00 : Sortie Cinéma - Accueil

15h00 : Conférence « La ville de Paris dans les films : ses quartiers aux symboles iconiques » - Théâtre

17h00 : Chorale de l'Abbaye - Salle bien-être

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

15h30 : Atelier conte - Salle de Bien-être

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

Mardi 22 septembre

10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel

10h45 : Café Rencontre - Café Littéraire

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

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

15h30 : L'heure musicale Live Rock de Gilles « The Big Blues Théory » - Grand Restaurant

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 3ème étage

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

PLANNING ABBAYE

Mercredi 23 septembre

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 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 à la rotonde

14h00 : temps libre, temps individuel

14h30 : Musicothérapie

18h30 : Soirée pizza au 3ème étage

20h00 : Temps de détente autour d'une tisane à la rotonde

Jeudi 24 septembre

14h00 : Sortie au Parc Floral - Accueil

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Marc Sax - Grand restaurant

16h00 : Messe - 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

PLANNING ABBAYE

14h30 : Partager un moment avec les Résidents de la PHV de la Cité Verte

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

Vendredi 25 septembre

10h15 : Atelier Informatique - Salon du Parc

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire

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 19 Septembre

11h00 : Réveil musculaire - Salle du Parc

14h30 : Diffusion documentaire «Le plus bel ami du monde» - Salle du Parc

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Dimanche 20 Septembre

11h00 : Revue de presse - Salle du Parc

15h00 : Jeux de table - Cafétéria

17h00 : Grand loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activités à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Lundi 21 Septembre

11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du Parc

15h00 : Assemblée de prière - Salle du Parc

15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria

16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria

16h30 : Ambiance musicale Jean Patrick - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 : Entraînement 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 22 Septembre

11h00 : Café philo - Salon du 1er étage

11h00 : Écoute musical - Salle du Parc

14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc

15h00 : Club culture - Cafétéria

17h00 : Chorale - Restaurant

17h15 : Bingo- Cafétéria

Animation 3ème étage

10h45 : Atelier beauté

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

PLANNING BDM

Mercredi 23 Septembre

10h30 : Bonjour chez vous
11h00 : Gestion Soleil au Cœur - Bureau fougère
11h00 : Tai-chi - Salle du Parc
14h00 : Balade entre nous
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

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

Activités club

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

Jeudi 24 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
15h00 : A la manière du château de Chaumont - Cafétéria
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
17h00 : Loto - Cafétéria

Activités club

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

Vendredi 25 Septembre

11h00 : Conférence Prevot - 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 19 Septembre

10h30 : Vie de quartier - Etages

15h30 : Conférence « L'Alsace » avec P. Prévot - Salle d'activités Daphné

17h00 : Jeux de société - Espace bar Daphné

3ème étage : 11h00 : Revue de presse Emilie

15h30 : Chansons avec Sylvain Emilie

Dimanche 20 Septembre

10h30 : Messe à la télévision sur France 2

15h30 : Quizz « les journées du patrimoine » - Espace bar Françoise

17h00 : Jeux de société - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif Emilie

15h30 : Jeu d'adresse Emilie

Lundi 21 Septembre

09h30 : Départ du séjour/vacances en Vendée

10h30 : Vie de quartier - Etages

15h30 : Représentation de la Chorale « Les messagers » - Salle de restaurant Emilie

17h00 : Jeux de sociétés - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne Emilie

15h30 : Chorale « les messagers » Emilie

Mardi 22 Septembre

10h30 : Boutique et point guichet Françoise, Sylviane et Geneviève

14h30 : Gym debout avec Marion - Bibliothèque

15h30 : Gym assis avec Marion - Bibliothèque

17h00 : Atelier préparation « fête des 20 ans » - Bibliothèque Françoise

3ème étage : 11h00 : Boutique et Promenade - RDC

15h30 : Jeux d'adresse

Mercredi 23 Septembre

10h30 : Vie de quartier

15h30 : Thé chantant avec Véronique Emilie

17h00 : Billard - Espace bar Emilie

3ème étage : 11h00 : Sortie en ville Emilie

15h30 Thé chantant avec J.P Talmont - RDC Emilie

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 24 Septembre

11h00 : Yoga/gym avec Nathalie - Salle d'activités

15h30 : Préparation « Fête des 20 ans » - Espace bar

Françoise

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

Emilie

3ème étage : 10h30 : Préparation culinaire

15h15 : Les contes

Pasa et Emilie

Vendredi 25 Septembre

15h00 : Retour du séjour en Vendée

10h30 : Vie de quartier - Etages

15h30 : Atelier réminiscence - Espace bar

Emilie

17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne

Emilie

15h30 : Atelier Réminiscence

Emilie

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 19 Septembre

11h00 Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 Le Quiz - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 Balades en fonction de la météo

Dimanche 20 Septembre

11h00 Ecoute Musicale - Salle PASA

15h00 Video Club « L'opération Corned Beef » - Salle PASA

17h00 Grand Loto - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 Emission Religieuse - Salle TV

14h30 Karaoké Party avec Zaza - Rotonde

Lundi 21 Septembre

11h00 Gym Douce G2 - Salon du Patio

15h00 Café Philo - Restaurant

17h00 La Grande Roue - Restaurant

Activité du 1er étage

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

11h00 Un Jour, une Lettre - Salle TV

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

Mardi 22 Septembre

11h00 Atelier Manuel - Salon du Patio

15h00 Chorale - Salon du Patio

17h00 Bingo - Restaurant

Activités du PASA

10h30 Musicothérapie

Activités du 1er étage

16h30 La Musique de Cathy - Rotonde

17h15 Petit Bac - Rotonde

Mercredi 23 Septembre

11h00 Boxe & Réflexes - Salon du Patio

14h30 Activité Physique - Salon du Patio

15h30 Para-Chutes G1 - Salon du Patio

16h00 Para-Chutes G2 - Salon du Patio

17h00 Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du 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 24 Septembre

11h00 Atelier Ecriture - Bibliothèque

12h00 Repas Bienvenue - Salon du Patio

15h00 Yoga - Salon du Patio

17h00 Loto - Restaurant

Activités du 1er étage

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

15h00 Carré Musical - Rotonde

17h15 Jeu de Questions - Rotonde

Vendredi 25 Septembre

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

11h00 Doc « Sud-Ouest » - Salle PASA

16h00 Moment Gourmand - Restaurant

16h30 Ambiance Musicale avec Jeremie 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 TABANOU

Samedi 19 Septembre

11h00 : Atelier Pâtisserie - Rez-de-chaussée	Isabelle
15h00 : Borne Mélo Jeux musical - Rez-de-chaussée	Isabelle
17h00 - 18h00 : Jeux Apéro - Rez-de-chaussée	Abou

Dimanche 20 Septembre

11h00 : Sortie Marché de L'Hay les Roses - Rez-de-chaussée	Isabelle
15h00 : Loto - Rez-de-chaussée	Isabelle
17h00 - 18h00 : Jeux Apéro - Rez-de-chaussée	Abou

Lundi 21 Septembre

11h00 : Pause Café - Rez-de-chaussée	Bénévole
15h00 : Chorale - Restaurant	Thierry
16h00 : Lundi Gourmand avec Laurent Foulon - Restaurant	Equipe

Mardi 22 Septembre

11h00 : Gym douce - Rez-de-chaussée	Gertrude
15h00 : Conférence "Les Pouilles" - Restaurant	Gertrude
16h00 - 17h30 : Sortie Carrefour - Rez-de-chaussée	Abou

Mercredi 23 Septembre

11h00 : Atelier Ecriture - Rez-de-chaussée	Gertrude
15h00 : Karaoké - Restaurant	Isabelle
15h00 - 17h00 : Ouverture de la boutique - Passerelle 2ème	
17h00 - 18h00 : Jeux Apéro - Rez-de-chaussée	Abou/Aïssata

Jeudi 24 Septembre

11h00 : Des chiffres et des lettres - Rez-de-chaussée	Isabelle
15h30 : Boxe - Rez-de-chaussée	Isabelle

Vendredi 25 Septembre

11h00 : Atelier mémoire - Rez-de-chaussée	Isabelle
A partir de 14h30 : Massage (sur inscription) - Salle bien-être	Masseuse
15h00 : Danse sur chaise - Rez-de-chaussée	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

ILS SONT ENCORE JEUNES	A	REVE-REND PERE	R	DONNER UN NOM	B	DANS LA GAMME	U	IL GROSSIT UNE IMAGE	Z	ANTI-PATHIE	H	ÉVOLUES DANS LA PISCINE	N			
AJUSTANT		OCCUPE INDUMENT		SORTE DE NOUGAT		QUI A VU LE JOUR				OS DU THORAX						
▶	A	D	A	P	T	A	N	T	PORT DU JAPON	▶	O	S	A	K	A	
									DRÔLE							
UN OUI QUI FUT DU SUD	▶	O	C	ANCIEN TROU DE MAÇON	▶	O	P	E	COMME LE ROSSIF	▶	R	O	T	I	PALPERA	G
FLEUVE BELGE			PANARD						COUP AUX ECHECS							
▶	E	S	C	A	U	T		CORSÉ AU GOUT	▶	P	I	M	E	N	T	E
								MISE EN JOUE								
C'EST UNE HYPO-THÈSE	▶	PARVINS À DESTINATION	A	R	R	I	V	A	S	ROUES À GORGE	▶	R	E	A	S	
		ÉLIMER								IL SE STOCKE EN LINGOT						
▶	S	U	P	P	O	S	I	T	I	O	N	PRINCI-PALE VILLE DES HAUTES-ALPES	T	IL N'EST JAMAIS LOIN DU POIVRE		
BIEN PORTANTES	▶	S	A	I	N	E	S	LA VENISE DU NORD	▶	B	R	U	G	E	S	
MAUVAISE NOTE								SON PREMIER SE FÊTE								
▶	Z	E	R	O	CLUB ES-PAGNOL DE FOOTBALL	▶	R	E	A	L	PETITE ÉTENDUE D'EAU STAG-NANTE	▶	M	A	R	E
BRIDE DANS LA MAIN DE L'AMA-ZONE	▶	R	E	N	E	PRINCE TROYEN, HÉROS DE VIRGILE	▶	E	N	E	E	IL METTAIT AU SUPPLICE	▶	P	A	L

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