ça bouge !
2 Octobre 2026
ça bouge !
N°1785

CHORALE « LES MESSAGERS » À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE



ABCD
RÉSIDENCES - SERVICES POUR PERSONNES AGÉES
Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services

Revue hebdomadaire des Résidences - Services ABCD

EDITO

Bonjour à toutes et à tous,

La chorale « Les Messagers » s'est produite à la Résidence de la Cité Verte pour célébrer l'automne.

Des Résidents de la Cristolienne ont voyagé virtuellement, grâce à une guide, au Mont-Saint-Michel.

La dictée du mercredi, un rendez-vous apprécié à la Résidence Pierre Tabanou.

Mme REDDET, Résidente à l'Abbaye, a fêté ses 100 ans entourée de ses proches.

Des béné ciaires de l'Accueil de Jour de la Cristolienne ont profité du beau temps pour faire une croisière sur la Seine.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

SOMMAIRE

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- CHORALE « LES MESSAGER » À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- VOYAGE VIRTUEL AU MONT-SAINT-MICHEL POUR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE
- DICTÉE DU MERCREDI : UN RENDEZ-VOUS APPRÉCIÉ PAR DES RÉSIDENTS DE PIERRE TABANOU
- CÉLÉBRATION DU CENTENAIRE DE MME REDDET
- CROISIÈRE SUR LA SEINE POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE

ACTUALITÉS

- CES MINÉRAUX DÉCOUVERTS AU CŒUR DE LA TERRE POURRAIENT EXPLIQUER D'OÙ VIENT L'EAU DES OCÉANS
- JEUX : ANAGRAMMES
- PLANNING ACTIVITÉS

Ça Bouge n°1785
03/10 > 09/10/2026

CHORALE « LES MESSAGERS » À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE

L'été s'éloigne nonchalamment et nous sommes heureux d'avoir retrouvé la chorale « Les Messagers » pour un nouveau tour de chants. Pour ouvrir cette saison d'automne, Guy Jullemier, accompagné de choristes et d'accordéonistes, nous a proposé un florilège de chansons très connues que les Résidents ont eu le plaisir de reprendre en chœur. De Michel Fugain à Jean Ferrat, en passant par « La Tendresse » de Bourvil ou « Tout va très bien, Madame la Marquise » de Ray Ventura, nous avons partagé de belles émotions positives et complices.
Un grand merci aux artistes, musiciens, chanteurs et poète pour cet bel après-midi.

Françoise, responsable de la vie sociale







SÉJOUR AU MONT-SAINT-MICHEL

La culture vient à nous grâce à la vidéo ! Lors du voyage culturel au Mont-Saint-Michel, Myriam nous a guidés autour des remparts, puis à l'intérieur de la cité. Nous sommes ensuite montés par la voie principale. Lors des grandes marées, l'eau peut arriver jusqu'à l'entrée de la rue. Dans les restaurants, on peut déguster le fameux agneau de pré-salé. Bien sûr, la guide a dirigé sa caméra vers la célèbre auberge de la Mère Poulard ! Ainsi, nous avons assisté à la préparation de l'omelette d'Annette !

Valentin, équipe de la vie sociale



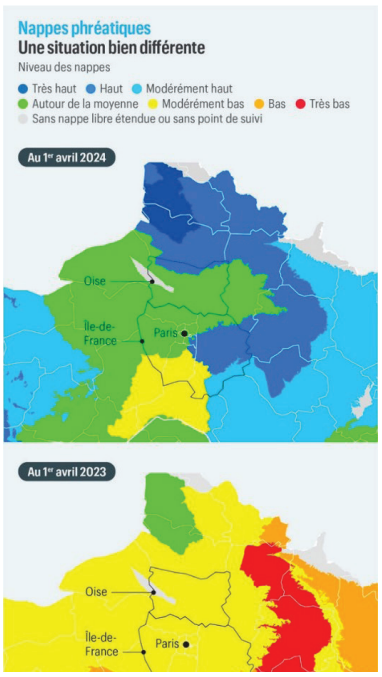


LES DICTÉES DU MERCREDI : UN RENDEZ-VOIUS APPRÉCIÉ

Presque tous les mercredis matin, des Résidents se retrouvent autour d'une activité qui leur rappelle de nombreux souvenirs : la dictée.
Installés confortablement, chacun prend son stylo et se concentre pour écouter les phrases dictées. Les mots, les expressions et les règles de grammaire font parfois resurgir des souvenirs d'école, des cahiers d'autrefois et des années passées sur les bancs de la classe.
Au-delà de l'exercice, la dictée est surtout un joli moment de nostalgie et de partage. Les Résidents prennent plaisir à retrouver cette activité familière, à réfléchir ensemble et parfois à échanger quelques sourires ou anecdotes sur leur jeunesse.
Certains sont très attentifs à leurs fautes, d'autres prennent l'exercice avec davantage de légèreté, mais tous apprécient ce rendez-vous du mercredi matin.
Un moment simple, convivial et rempli de souvenirs, qui fait travailler la mémoire tout en apportant beaucoup de plaisir aux Résidents.

Gertrude, équipe de la vie sociale







CENTENAIRE DE MME REDDET

Madame Reddet a célébré son 100ème anniversaire entourée de personnes qui lui sont chères. Très heureuse de partager ce moment exceptionnel, elle a été particulièrement touchée par les attentions des Résidentes avec lesquelles elle partage ses repas au quotidien.

À cette occasion, elle a reçu la visite de Madame Depickère, Maire Adjointe de Saint-Maur-des-Fossés.
Pour marquer cet événement mémorable, la Résidence lui a offert un magnifique bouquet de fleurs. Cette journée restera un merveilleux souvenir pour la centenaire et pour toutes les personnes présentes à ses côtés.

Fatima, équipe de la vie sociale





CROISIÈRE SUR LA SEINE

Nous avons passé une journée à Paris, en profitant des belles températures et du ciel bleu.

Nous avons préparé le pique-nique avant de partir et nous avons pris la direction des bateaux-mouches.

Une fois montés à bord, nous avons admiré les différents monuments, les ponts et les différents quartiers.

Après cette balade sur la Seine, nous avons repris la route et nous sommes passés par la belle avenue des Champs-Élysées et l'Arc de Triomphe avant de rejoindre l'accueil de jour de La Cristolienne.

Sylvie et Nadège, équipe de l'Accueil de Jour











20 ANS

DE LA RÉSIDENCE LA CITÉ VERTE

NOUS SERONS HEUREUX DE PARTAGER CE MOMENT AVEC VOUS !

MERCREDI 7 OCTOBRE
À 14H30





4 Rue de la Cité Verte,
94370 Sucy-en-Brie

Pour tout renseignement, contactez l'accueil
au 01 56 73 20 40
mail : aciteverte@abcd94.fr





La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

RÉSIDENCE DE L'ABBAYE : PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des retraités et personnes âgées

DIMANCHE 4 OCTOBRE

14h00 Atelier pâtisserie avec des enfants de l'école de Marinville - *Espace bar*
16h30 Jeu questions autour de la pâtisserie - *Grand restaurant*

LUNDI 5 OCTOBRE

10h30 Jeux sensoriels - *Salon du Parc*
14h30 « Mille et une bûche » animé par Emeline (jeu de cartes) - *Salon du Parc*
16h00 Collation suivie d'un bingo avec les usagers de la Maison des Seniors - *Espace bar*

MARDI 6 OCTOBRE

10h30 Qi Gong, automassages en compagnie de Fatima et Véronique - *Salle bien-être*
15h00 Les violoncellistes du conservatoire de Saint-Maur en live - *Théâtre*
16h00 Collation suivi d'un jeu de questions « Vins et fromages » suivi d'une dégustation de fromages - *Espace bar*

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h15 Café-rencontre « échange et expériences de vie » en compagnie des usagers de la Maison des Seniors - *Café littéraire*
15h00 Activité manuelle avec des enfants du périscolaire de l'école Jules Perry - *Grand restaurant*

JEUDI 8 OCTOBRE

14h00 Sortie exposition à la *Villa Médicis*

VENDREDI 9 OCTOBRE

15h00 Grand Jeu (Conférence, écologie) - *Grand restaurant*
16h00 Mouvement dansé en compagnie de Bénédicte, professeure de danse de l'UPEC - *Grand Restaurant*

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h30 Relaxation - Salle sensorielle
16h00 Concert de Gospel - *Grand restaurant*

DIMANCHE 11 OCTOBRE

16h30 Spectacle « Drôle d'oiseau » - *Théâtre*

PLUS D'INFORMATIONS AUPRÈS DE LA VIE SOCIALE

ABCD
RÉSIDENCES - SERVICES POUR PERSONNES ÂGÉES
Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services
www.abcd94.fr

DIRECTION ADMINISTRATION RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
3, IMPASSE DE L'ABBAYE
94106 SAINT MAUR CEDEX
01 55 12 17 20

AJAD
5/7, RUE ÉMILE MOUTIER
RÉSIDENCE AUTONOMIE JEAN JAURÈS
94340 JOINVILLE LE PONT
01 55 97 36 66

ASSAP
10TER, QUAI BEAUBOURG
94100 SAINT MAUR
01 41 81 18 14

RÉSIDENCE BORDS DE MARNE
9, AV. DU MAL LECLERC
94380 BONNEUIL
01 45 13 91 20

RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
4, RUE DE LA CITÉ VERTE
94370 SUCY EN BRIE
01 56 73 20 40

RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
16BIS, AV. DU CHEMIN DE MESLY
94000 CRÉTEIL
01 49 80 20 80

DOMICILE & SERVICES
10TER, QUAI BEAUBOURG
94100 SAINT MAUR
01 41 81 18 13

41, AV. DU GAL LECLERC
94520 MANDRES LES ROSES
01 43 82 21 14

ACCUEILS PETITE ENFANCE
ABBAYE :
3, IMPASSE DE L'ABBAYE
94106 SAINT MAUR CEDEX
01 55 12 17 45

BORDS DE MARNE :
9, AV. DU MAL LECLERC
94380 BONNEUIL
01 45 13 91 35

THÉÂTRE DE L'ABBAYE
3, IMPASSE DE L'ABBAYE
94106 SAINT MAUR CEDEX
01 55 12 11 77/78
RÉSERVATIONS : 01 55 12 11 80

Saint-Maur, le 28 septembre 2026

NOTE D'INFORMATION
N° 126/2026

Destinataires :
. Résidents
. Familles
. Bénévoles
. Personnel

OBJET : PANNE PORTES AUTOMATIQUES BELLAY - RÉSIDENCE ABBAYE

Les portes automatiques du SAS de l'entrée Bellay sont tombées en panne début septembre.

Après expertise, il s'avère que le mécanisme trop ancien ne peut être réparé.

Un délai de deux mois est donc nécessaire pour les travaux de remplacement.

La période automnale débutant, il ne sera plus possible de laisser ouvertes.

Par conséquent, lorsqu'elles seront fermées, vous pourrez accéder à la résidence par :

La terrasse du restaurant côté Marne
L'entrée Castel

Nous vous prions donc de nous excuser de la gêne occasionnée.

La Responsable Achats Maintenance,

Christine DELAHAYE

Les Résidences et Services ABCD sont des structures publiques et associatives créées à l'initiative de plusieurs communes de l'Est du Val de Marne.

L'EAU DOUCE : UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE À PRÉSERVER

Depuis toujours, l'eau accompagne la vie quotidienne. Nous la retrouvons lorsque nous buvons un verre d'eau, préparons un repas, arrosons une plante ou prenons une douche. Elle semble si présente autour de nous qu'il est facile d'oublier qu'elle n'est pas une ressource infinie.

Sur Terre, l'eau est pourtant très abondante : océans, mers, lacs, rivières, glaciers… Mais la grande majorité de cette eau est salée. L'eau douce ne représente qu'environ 2,5 % de toute l'eau présente sur notre planète et seule une petite partie est facilement accessible dans les rivières, les lacs et les nappes souterraines.

Une eau présente sous différentes formes

Lorsque nous pensons à l'eau douce, nous imaginons souvent une rivière ou un lac. Pourtant, elle se trouve sous de nombreuses formes.

Une partie est stockée dans les glaciers et les calottes glaciaires. Une autre se trouve sous nos pieds, dans les nappes souterraines. Ces réserves se constituent lorsque l'eau de pluie s'infiltre progressivement dans le sol et rejoint les roches capables de la stocker.

Les rivières, les lacs et les zones humides représentent également d'importantes réserves d'eau douce. Tous ces milieux sont reliés entre eux par le grand cycle naturel de l'eau : l'eau s'évapore, forme des nuages, retombe sous forme de précipitations, s'infiltre dans les sols ou rejoint les cours d'eau avant de retourner vers les océans.

Ce cycle permet à l'eau de circuler sans cesse. Mais cela ne signifie pas que nous pouvons disposer partout et à tout moment de la même

quantité d'eau. La disponibilité dépend notamment des saisons, du climat, de la géologie et des besoins des territoires.

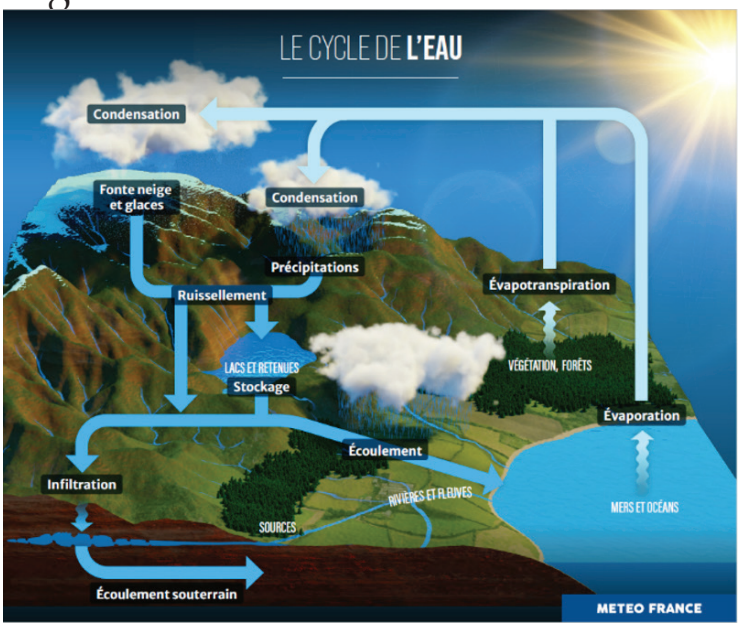


Figure : Le cycle naturel de l'eau, source : Cerema

De la rivière ou de la nappe jusqu'à notre robinet

Lorsque nous ouvrons un robinet, quelques secondes suffisent pour obtenir de l'eau potable. Pourtant, de nombreuses étapes sont nécessaires avant qu'elle arrive jusqu'à nous.

L'eau peut être prélevée dans une rivière, un lac, une retenue ou une nappe souterraine. Elle est alors appelée « eau brute ». Elle est ensuite acheminée vers une installation où elle est traitée afin de pouvoir être consommée sans risque pour la santé.

La potabilisation peut notamment comprendre des étapes de filtration et de désinfection. Une fois traitée, l'eau est transportée par un réseau de canalisations jusqu'aux habitations, aux écoles, aux commerces, aux établissements de santé et à tous les lieux qui en ont besoin.

Après utilisation, l'eau suit un autre chemin. Les eaux usées sont collectées puis traitées dans des stations d'épuration avant d'être rejetées dans le milieu naturel.

Derrière un simple geste comme remplir un verre d'eau se cache donc tout un ensemble d'ouvrages, de canalisations et de personnes qui permettent à ce service essentiel de fonctionner.

Une ressource qui doit être partagée
L'eau douce ne sert pas uniquement à notre consommation quotidienne.

Elle est également indispensable à l'agriculture, à l'industrie, à la production d'énergie et au fonctionnement des milieux naturels. Les rivières, les nappes et les lacs doivent donc répondre à de nombreux besoins différents.

En France, les volumes d'eau prélevés varient selon les usages et les territoires. L'irrigation, par exemple, représente une part relativement modeste des prélèvements sur l'ensemble de l'année, mais ceux-ci sont principalement concentrés entre le printemps et la fin de l'été, au moment où les cours d'eau peuvent déjà connaître leurs niveaux les plus bas.

Il faut donc trouver un équilibre entre les besoins des habitants, des activités économiques et ceux de la nature. Une rivière a elle aussi besoin d'eau pour permettre aux poissons, aux plantes, aux insectes et à de nombreuses autres espèces de vivre.

Préserver l'eau, c'est donc aussi préserver les paysages et les milieux naturels qui dépendent d'elle.

Quand l'eau vient à manquer
Nous avons tous connu des périodes où la pluie se fait attendre, où les jardins deviennent plus secs ou où les rivières semblent moins abondantes.

Ces variations sont naturelles, mais les périodes de manque d'eau peuvent devenir plus difficiles lorsque les besoins sont importants et que les ressources disponibles diminuent. Les nappes souterraines jouent alors un rôle particulièrement important. Elles constituent de véritables réserves naturelles, mais elles ne se remplissent pas instantanément. Il faut du temps pour que l'eau de pluie s'infiltre dans les sols et rejoigne les nappes.

C'est pourquoi une période de pluie abondante ne signifie pas nécessairement que toutes les réserves sont immédiatement reconstituées. La gestion de l'eau demande de tenir compte du temps long et du fonctionnement de chaque territoire.

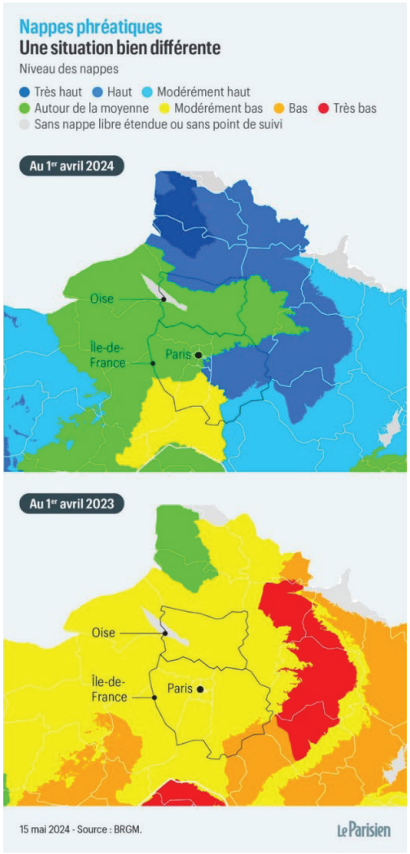


Figure : Une nappe phréatique sous nos pieds, source : Le Parisien

Des solutions pour économiser l'eau

Préserver l'eau ne signifie pas renoncer à son confort. Il s'agit surtout

d'utiliser cette ressource avec davantage d'attention.

Dans notre habitation, quelques gestes simples peuvent contribuer à limiter le gaspillage : fermer le robinet pendant le brossage des dents, préférer une douche raisonnable à un bain très long, réparer rapidement une fuite ou encore utiliser l'eau de pluie pour certains usages extérieurs lorsque cela est possible.

Les collectivités peuvent améliorer les réseaux pour limiter les fuites, les agriculteurs peuvent adapter leurs pratiques d'irrigation et les entreprises peuvent chercher à réduire leurs besoins en eau.

D'autres solutions se développent également, comme la récupération des eaux de pluie ou, dans certaines situations, la réutilisation d'eaux usées traitées. Ces solutions peuvent compléter les économies d'eau et permettre de mieux adapter les usages aux ressources disponibles.

Il ne s'agit donc pas seulement de consommer moins, mais aussi de mieux utiliser l'eau et de préserver les milieux qui permettent de la stocker naturellement.

Le saviez-vous ?

- Environ 97,5 % de l'eau présente sur Terre est salée. L'eau douce ne représente qu'environ 2,5 % de l'ensemble.
- L'eau que nous buvons peut provenir de nappes souterraines, de rivières, de lacs ou de retenues. Elle est généralement traitée avant d'arriver au robinet.
- En France, les deux tiers environ des prélèvements destinés à produire de l'eau potable proviennent des eaux souterraines, selon les données de prélèvements citées par l'Office français de la biodiversité.
- Une partie de l'eau utilisée retourne ensuite dans la nature après avoir été collectée et traitée dans les stations d'épuration.

Ces minéraux découverts au cœur de la Terre pourraient expliquer d'où vient l'eau des océans

Une équipe de recherche a découvert deux oxyhydroxydes de fer dont les propriétés sont compatibles avec les conditions dans le manteau terrestre. Ils pourraient expliquer la présence d'eau dans celui-ci, voire être une relique de la formation de la planète.

La Terre garde encore quelques secrets. On ne sait par exemple pas comment l'eau peut être transportée du manteau aux couches superficielles de la planète. Or, cette connaissance permettrait de mieux comprendre comment les océans se sont formés, mais aussi comment le manteau terrestre bouge, comment l'activité volcanique fonctionne, voire comment d'autres planètes rocheuses se comportent.

Grâce aux travaux d'une équipe de recherche internationale, on pourrait s'approcher petit à petit de la vérité. Dans une étude publiée dans Nature Geoscience, ils expliquent avoir découvert deux minéraux de fer, appelés oxyhydroxydes de fer, stables dans les conditions que l'on retrouve entre le noyau et le manteau terrestre. Ils résistent donc énormément à la pression… et contiennent beaucoup d'eau.

Des minéraux capables de transporter 15 % de leur poids en eau

Selon les données publiées, ces deux minéraux contiendraient jusqu'à 15 % de leur poids en eau. Une part hydrique immense pour de si petits éléments. "Si cela existait déjà dans les prémices de la Terre, étendu sur toute la base du manteau, rien qu'un petit pourcentage aurait potentiellement suffi à mener à la formation des océans", souligne Steve Jacobsen, professeur de géologie à l'Université du Colorado et non impliqué dans l'étude, pour LiveScience.

Mais ce n'est pas tout. Si ces minéraux existent bel et bien dans la couche interne de la Terre, le manteau, ils participent peut-être, grâce à leur fort taux hydrique, à le faire bouger. Les plaques tectoniques et leur activité sont la preuve claire qu'il y a de l'eau dans le manteau – sinon, il n'y aurait pas de mouvements internes – mais on ne sait pas ce qu'elle y fait exactement et quand elle est arrivée là.

Le mystère subsiste, mais les nouveaux éléments géologiques entrent dans le débat

Il y a deux théories qui pourraient expliquer la présence d'eau dans le manteau terrestre. La première place la subduction en son cœur : lorsqu'une plaque tectonique plonge sous une autre, elle emporterait avec elle de l'eau de la surface vers le manteau. Mais la seconde théorie avance qu'il existerait encore au sein du manteau de l'eau présente lors de la formation de la Terre. Une réserve stockée là où le noyau et le manteau se rencontrent.

La découverte des deux oxyhydroxydes de fer ne permet pas de pencher pour l'une ou l'autre des théories. Ces minéraux sont a priori tout à fait capables d'entrer en jeu dans la subduction et sont assez puissants pour résister à la pression et à la chaleur du manteau. De nouvelles études devront donc être menées pour obtenir le fin mot de l'histoire. Mais savoir que ces oxyhydroxydes de fer existent offre une nouvelle voie de recherche à tous les géologues.

Source : GEO

ANAGRAMMES


DIABLE
CALE
RAP
SAL
NOTES
ENTITÉ
RODER
FIT
IOTA
NEUVE
LEVÉE
BRADE
LIS
FÊLA
BUTÉ
TON
TURCS
IVE
SPOT
BILER
POUTRE
OBIERS
POSEUR
BOUES
LIEUR
PICS
ROULÉS
PIRE
SOUS
ÂTRE
CEA
TROU
LES
ASSISE
RÉE
PAS
SECTEUR
RELIER
RUE

PLANNING ABBAYE

Samedi 3 octobre
11h00 : Marché de l'abbaye - Point info
15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant
16h00 : Comité des sorties - Grand restaurant
3ème Bellay
11h00 : Atelier dessin
15h30 : Jeux de table
4ème Bellay
10h30 : Danse
11h30 : Vie quotidienne
15h00 : Écoute musicale
16h30 : Poésies et Fables
17h00 : Temps de parole
Unité PHV :
10h00 : Accompagnement Individuel « Prendre soin de son chez soi »
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique
13h45 : Sortie fête
14h00 : Temps libre, temps individuel

Dimanche 4 octobre
14h00 : Atelier pâtisserie en compagnie des enfants de l'école élémentaire de Marinville - Espace bar
16h30 : Jeu de questions autour de la pâtisserie - 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
Ateliers pâtisserie - Grand restaurant (la semaine bleu)
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Lundi 5 octobre
10h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 1 avec Laura PAVLOWSKI - Salle Bien-être
10h30 : Jeu sensoriel - Salon du parc

PLANNING ABBAYE

11h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 2 avec Laura PAVLOWSKI - Salle Bien-être
11h00 : Club lecture animé par Micheline Christophe - Café littéraire
14h30 : Mille et une bûche animée par Émeline - Grand restaurant
16h00 : Collation suivie d'un bingo en compagnie de la maison des séniors - Espace bar
17h00 : Chorale de l'Abbaye - Salle bien-être
3ème Bellay
11h00 : En route pour le pressing
15h00 : Club Vidéo - Théâtre
17h00 : Jeu Interactif « mots croisés »
4ème Bellay
10h30 : « Les petites histoires du Lundi »
11h30 : Vie quotidienne
15h30 : Petit BAC
17h00 : Lecture / Temps de parole
Unité PHV :
10h00 : Bonjour chez vous
10h30 : Jeux sensoriel - Salon du parc (Semaine bleue)
10h30 : Écoute musicale - Rotonde du 3ème Castel
14h30 : Jeu de prévention Émeline, Ergothérapeute - Salon du parc
15h00 : Ateliers contes
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mardi 6 octobre
10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel
10h30 : Qi gong en compagnie de Fatima et Véronique - Salle bien-être
11h00 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
11h30 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
15h00 : Les violoncellistes du conservatoire de Saint-Maur en live - Théâtre
16h00 : Collation suivi d'un jeu de questions « les vins et les fromages » en compagnie de la maison des séniors - 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 :

10h30 : Q Gong Automassage Grand restaurant (Semaine bleue)
14h30 : Point Guichet
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mercredi 7 octobre la journée des enfants

10h15 à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
11h30 : SORTIE restaurant indien
10h15 : Café rencontre « expérience de la vie » en compagnie de la maison des séniors - Café littéraire
14h00 : Visite des cuisines - Rendez-vous à l'espace bar
15h00 : Club Bridge - Petit restaurant
15h30 : Activité manuelle en compagnie de l'école Jules Ferry - Espace bar
17h00 : 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 Séance individuel
15h00-15h30 : Gouter avec les deux écoles (Semaine bleue) - Grand restaurant
15h30 : Activités travaux manuels - Grand restaurant
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Jeudi 8 octobre

14h00 : SORTIE Exposition à la Villa Médicis
14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel
16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Romane - 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 : Goûter Gourmand
17h00 : Lecture / Temps de parole
Unité PHV :
9h45 : Départ Cultura
14h00 : Temps libre, temps individuel
14h00 : Visite Villa Médicis (Semaine bleue)
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Vendredi 9 octobre
10h30 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire
11h00 : Qi Gong - Salle bien-être
14h00 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire
14h30 : Exercices corporels - Salle bien-être
15h00 : Groupe belote - Petit Restaurant
15h00 : Jeu autour de l'écologie en compagnie d'Emma GOUX - Grand restaurant
15h30 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire
16h00 : Mouvement dansé en compagnie de Bénédicte, prof de danse de l'UPEC - Grand restaurant
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 : Écoute musicale
11h30 : Vie quotidienne
15h00 : Préparation de gourmandises
16h00 : Bar des Amis
17h00 : Lecture de la revue ça bouge »
Unité PHV :
10h30 : Vente de brioche PHV de Sucy en Brie et de l'Abbaye
14h00 : Temps libre, temps individuel
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 3 Octobre
11h00 : Écoute musicale - Salle du Parc
14h30 : Diffusion documentaire « Vu du ciel – l'appel de la forêt » - Salle du Parc
17h00 : Quizz - Cafétéria

Dimanche 4 Octobre
11h00 : Revue de presse - Salle du Parc
15h00 : Jeux de table - Cafétéria
16h30 : Spectacle chanteur lyrique pour la fête des grands pères. - Cafétéria
Animation 3ème étage
11h00 : Jeux cognitifs
15h00 : Activités à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Lundi 5 Octobre
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 accordéon 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 main verte
15h00 : Jouer avec les mots - 3e Salle du club
16h30 : Ambiance musicale accordéon et heures savoureuse - Cafétéria

Mardi 6 Octobre
11h00 : Conférence écologie « Voyage au cœur des océans » - Salle du Parc
14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3e
14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc
15h00 : Ambiance animation - Cafétéria
17h00 : Chorale - Restaurant
17h15 : Jeux de questions - Cafétéria
Animation 3ème étage
10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage
10h45 : Atelier beauté
15h00 : Activité à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
10h45 : Atelier pâtisserie
15h00 : Correspondance de l'être

PLANNING BDM

16h00 : Collation entre amis
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Mercredi 7 Octobre
10h30 : Bonjour chez vous
11h00 : Tai-chi - Salle du parc
15h00 : Ambiance animation - Cafétéria
17h00 : Jeux musicaux - Cafétéria
Animation 3ème étage
11h00 : Jeux cognitifs
15h00 : Activité à la carte
15h45 : Chansonâges
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
14h45 : Chansonâges

Jeudi 8 Octobre
10h30 : Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc
11h00 : Activités physique adapté grp 2 - Salle du Parc
11h30 : L'épicerie fine
15h00 : L'art et la manière de Berthe Morisot - Cafétéria
17h00 : Loto - Cafétéria
Animation 3ème étage
15h00 : Activité à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
15h00 : Atelier lecture
16h45 : Préparation aux jeux de 17h
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 9 Octobre
10h30 : Bonjour chez vous
11h00 : Documentaire « La côte ouest sauvage de l'Afrique du Sud » - Salle du Parc
15h00 : Ambiance animation - Cafétéria
17h00 : La grande roue - Cafétéria
Activités club
12h00 : Repas du club
14h30 : Séance Snoezelen
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

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

PLANNING CITÉ VERTE

Samedi 3 octobre
Vente de brioches au profit de l'association « Le Hérisson »
10h30 : Vie de quartier - Étages
15h30 : Ciné-Club « Le Château de ma Mère » d'après Pagnol - Salle d'activités Laura
17h00 : Jeux de société - Bibliothèque et Espace bar
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne Emilie
15h30 : Chansons avec Sylvain Pasa et Emilie

Dimanche 4 octobre
Joyeuse fête des Grands-Pères
Vente de brioches au profit de l'association « Le Hérisson »
10h30 : Messe TV sur France 2
15h30 : Concert Piano/Violoncelle avec Mr Montforte - Restaurant Laura et Emilie
17h00 : Jeux de société - Espace bar
3ème étage : 10h30 : Messe et apéritif Resto et Emilie
15h30 : Concert Piano/Violoncelle – RDC Emilie

Lundi 5 octobre
10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
17h00 : Chiffres et lettres – Bibliothèque Nadia
3ème étage : 10h30 : Chiens visiteurs - RDC Emilie
15h30 : Atelier réminiscence « l'automne » Emilie

Mardi 6 octobre
10h30 : Boutique et Point Guichet Sylviane, Françoise, Geneviève
14h30 : Tir à l'arc - Salle d'activités Marion
15h30 : Atelier équilibre - Salle d'activités Marion
17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar Laura
3ème étage : 11h00 : Gym douce/promenade boutique Emilie
15h30 : Jeu de question/ Tricot Emilie

Mercredi 7 octobre
La Cité Verte fête ses 20 ans !
14h30 : Accueil des invités et du public - Restaurant
15h00 : Ouverture de la fête des 20 ans : Discours des élus, de Mr Gilbert et témoignages de résidents, personnels, intervenants
16h30 : Célébration des 20 ans de la Cité verte avec partage du gâteau et verre de l'amitié
17h00 : Divertissement musical avec Jean-Patrick Talmont - Espace bar

PLANNING CITÉ VERTE

3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne	Emilie
15h00 : Fête des 20 ans - RDC	Emilie

Jeudi 8 Octobre

10h30 : Gym/yoga avec Nathalie – Salle d'activités	Phv
14h30 : Sport adapté APA avec Camille – Salle d'activités	
15h30 : Atelier sophrologie – Salle d'activités	Laura
17h00 : Jeux de société - Espace bar	Laura
3ème étage : 11h00 : Promenade	Emilie
15h30 : Atelier contes	Pasa et Emilie

Vendredi 9 Octobre

10h30 : Prière Mariale avec l'Aumônerie - Salle d'activités	Nadia
15h30 : Ciné-club « La famille Bélier » - Salle d'activités	Nadia
17h00 : Jeux de société - Espace bar	
3ème étage : 11h00 : Prière Mariale avec l'Aumônerie - RDC	
15h30 : Écoute musicale	

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 3 Octobre
11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio
15h00 : Jeux de Mémoire - Restaurant
17h00 : Le Quiz - Restaurant

Dimanche 4 Octobre
11h00 : Séance Vélo - Salon du Patio
15h00 : Video Club « Le Prénom » - Salle PASA
17h00 : Grand Bingo - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 : Émission Religieuse - Salle TV
15h00 : Karaoké Party avec Zaza - Rotonde

Lundi 5 Octobre
11h00 : Gym Douce G2 - Salon du Patio
15h00 : Conférence Gardons l'Equilibre ! - Restaurant
17h00 : La Grande Roue - Restaurant
Activités du 1er étage
De 15h00 à 18h30 : Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

Mardi 6 Octobre
11h00 : Atelier Manuel - Salon du Patio
14h00 : Présentation Projet APOGEI - Restaurant
15h00 : Chorale - Salon du Patio
17h00 : Bingo - Restaurant
Activités du 1er étage
10h30 : Musicothérapie - Salle TV
15h00 : Petit Bac - Rotonde
16h30 : La Musique de Cathy - Rotonde

Mercredi 7 Octobre
11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio
14h30 : Danse Adaptée - Restaurant
15h30 : Para-Chutes G1 - Salon du Patio
16h00 : Para-Chutes G2 - Salon du Patio
17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Activité Bien-Être
14h30 : Remue Méninge
Activités du 1er étage
10h30 : Boxe - Salle TV
11h00 : Jeux de Lettres avec Zaza - Salle TV

14h30 : Documentaire - Salle TV
17h15 : Photo Mémoire - Rotonde

Jeudi 8 Octobre
11h00 : Body Percussions - Salon du Patio
14h00 : Body Percussions - Salon du Patio
15h00 : Body Percussions - Salon du Patio
16h00 : Collation - Restaurant
16h30 : Instrument Brésilien - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Atelier Cuisine et Discussions
14h30 : Atelier Tricot et Loisirs Créatifs
Activités du 1er étage
10h45 : Médiation Animale - Salle TV
11h15 : Jeux d'Adresse avec Cynthia - Salon de Thé
15h00 : Carré Musical - Rotonde
17h15 : Jeu de Questions - Rotonde

Vendredi 9 Octobre
14h00-16h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
11h00 : Doc « Samouraïs » Salle PASA
14h30 : Vente de Brioches - Devant la Boutique
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant
16h30 : Ambiance Musicale avec Jean-Patrick - 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 3 Octobre

11h00 : Les délices sucrées - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Borne mélo - Place vendôme	Isabelle

Dimanche 4 Octobre

11h00 : Émission religieuse - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Élection du super papi - Place vendôme	Isabelle et Ida

Lundi 5 Octobre

11h00 : Pause café - Avenue des délices	Ida
11h00 : Voyage sonore - Avenue de la liberté	Gertrude
11h00 : Ca se discute - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Chorale - Restaurant aux milles saveurs	Thierry
16h00 : Heures savoureuses - Restaurant aux milles saveurs	Ida

Mardi 6 Octobre

11h00 : Gym douce - Place vendôme	Ida
15h00 : Eco geste - Place vendôme	Ida

Mercredi 7 Octobre

11h00 : Atelier ecriture - Place vendôme	Ida
15h00 : Mots croisés - Place vendôme	Ida

Jeudi 8 Octobre

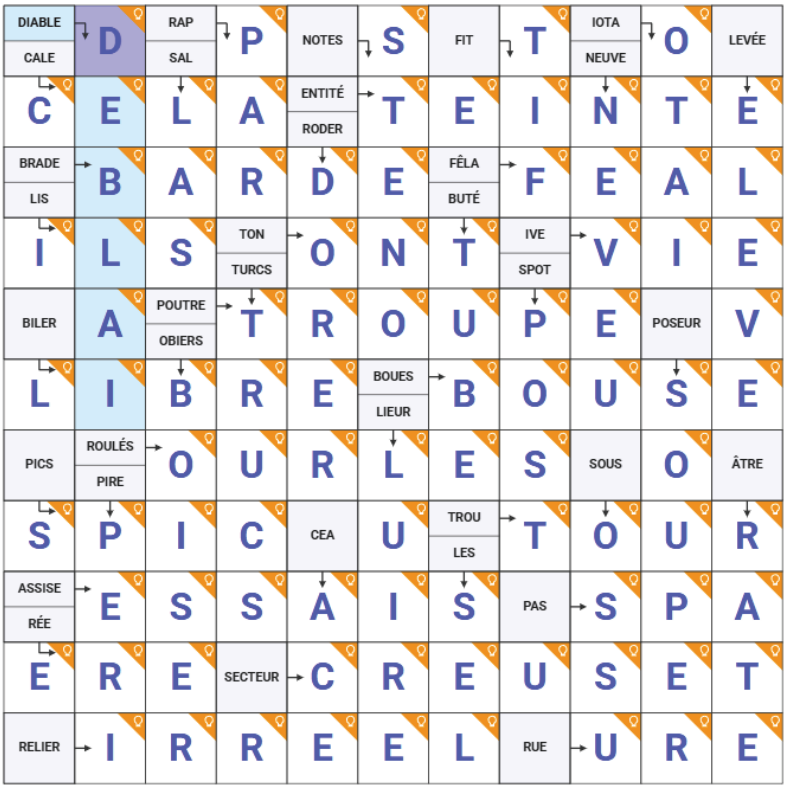
11h00 : Des chiffres et les lettres - Place vendôme	Ida
15h30 : Boxe - Place vendôme	Intervenant

Vendredi 9 Octobre

11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme	Gertrude
15h00 : Atelier écriture - Restaurant aux milles saveurs	Gertrude
14h00 : Masseuse - Salon de massage	Intervenant

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

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