

ça bouge !

9
Octobre
2026

ça bouge !
N°1786

BALADE À MONTMARTRE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE



Bonjour à toutes et à tous,

Des Résidents de la Cristolienne se sont baladés à Montmartre et ont visité le Sacré-Cœur.

Un karaoké a ravi les Résidents de Pierre Tabanou.

À la Résidence de l'Abbaye, le repas à thème marocain a régalé les papilles.

Un déjeuner au restaurant La Criée a été un moment riche en dégustations et en échanges pour des Résidents des Bords de Marne.

LeséjournenVendéedesRésidents de la Cité Verte, ponctué de balades et de découvertes, a été un succès.

L'unité PHV de l'Abbaye a accueilli chaleureusement celle de la Cité Verte autour d'un délicieux repas.

Des bénéficiaires de l'Accueil de Jour de la Cristolienne ont visité la maison Caillebotte.

Bonne semaine à tous,
Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- BALADE À MONTMARTRE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CRISTOLIENNE

- KARAOKÉ À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU

- REPAS MAROCAIN À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE

- DÉJEUNER AU RESTAURANT LA CRIÉE POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE

- SÉJOUR EN VENDÉE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE

- REPAS ENTRE LA PHV DE L'ABBAYE ET CELLE DE LA CITÉ VERTE

- L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE DÉCOUVRE LA MAISON CAILLEBOTTE

- RUBRIQUE ENVIRONNEMENT : LES ZONÉS HUMIDES : DES MILIEUX NATURELS INDISPENSABLES

- REVUE DE PRESSE : ARTICLE DE CITOYENNAGE PARU DANS GÉRONTOLOGIE ET SOCIÉTÉ

ACTUALITÉS

- SOPHIE ADENOT : LA SPATIONAUTE FRANÇAISE A REJOINT LA TERRE APRÈS 235 JOURS DANS L'ESPACE

- JEUX : MOTS MÊLÉS

- PLANNING ACTIVITÉS

BALADE À MONTMARTRE

Des Résidents de la Cristolienne ont pris la direction de Montmartre pour une sortie parisienne placée sous le signe de la découverte et de la convivialité.

Nous avons rejoint la basilique du Sacré-Cœur, l'un des monuments les plus emblématiques de Paris. À l'intérieur, chacun a admiré l'architecture, les magnifiques mosaïques et profité d'un moment de calme et de recueillement. La basilique, construite à partir de 1875 et consacrée en 1919, accueille aujourd'hui des visiteurs et des pèlerins du monde entier.

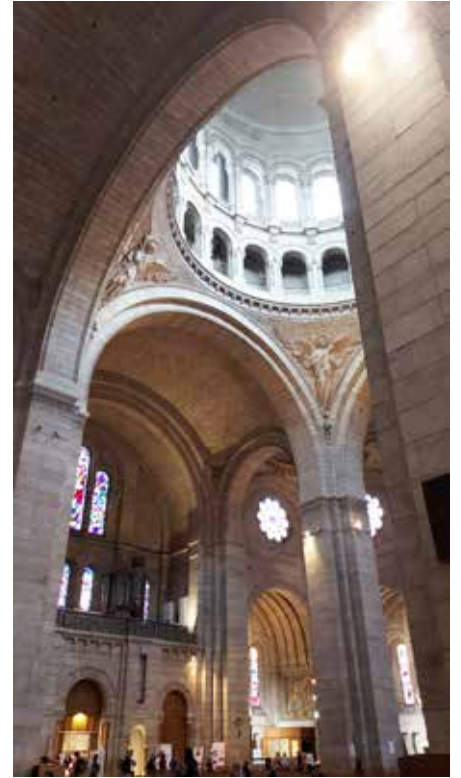
Nous avons également eu l'occasion de ramener plein de souvenirs de la basilique, que chacun pourra conserver chez lui.

Une sortie simple, mais riche en découvertes, qui nous a permis de profiter ensemble d'un petit morceau du patrimoine parisien.

Valentin, équipe de la vie sociale



LA CRISTOLIENNE CRÉTEIL



KARAOKÉ

Il régnait une joyeuse ambiance à la Résidence Pierre Tabanou à l'occasion de notre après-midi karaoké ! Résidents, membres du personnel et familles se sont retrouvés autour de chansons françaises qui ont traversé les générations.

Dès les premières notes de « Mon amant de Saint-Jean », les sourires sont apparus et les souvenirs sont remontés à la surface. Puis «Aline», ainsi que bien d'autres chansons populaires, ont entraîné tout le monde dans un véritable tourbillon musical.

Pas besoin d'être un grand chanteur pour participer : ici, l'essentiel était de chanter ensemble et surtout de prendre du plaisir ! Les Résidents et le personnel ont repris les refrains en chœur, certains avec une grande assurance, d'autres avec un enthousiasme communicatif.

Au fil des chansons, l'ambiance est devenue de plus en plus chaleureuse. Les voix se mêlaient, les rires accompagnaient les refrains et chacun a partagé un moment de complicité.

Ce karaoké fut bien plus qu'un simple moment musical : un véritable moment de partage, de souvenirs et de bonne humeur, où les générations se sont retrouvées autour du plaisir de chanter.

Une belle parenthèse musicale qui nous donne déjà envie de reprendre le micro !

Isabelle, équipe de la vie sociale

PIERRE TABANOU L'HAY-LES-ROSES



ABBAYE ST-MAUR

Le lundi 21 septembre, les résidents ont eu le plaisir de partager un repas marocain riche en saveurs. Au menu figuraient un **caviar d'aubergines en entrée**, un **tajine de poulet aux olives en plat principal**, ainsi que de délicieuses pâtisseries orientales accompagnées d'un thé à la menthe.

Ce déjeuner a été l'occasion de vivre un moment convivial et chaleureux. Les échanges ont permis à certains résidents d'évoquer leurs souvenirs de voyage au Maroc, suscitant de belles discussions et de nombreux sourires.

L'ambiance musicale orientale a également contribué à la réussite de cette journée festive.

Très appréciée de tous, cette animation gourmande a rencontré un vif succès. Les résidents se sont montrés particulièrement satisfaits de ce repas et de ce beau moment de partage.

Fatima, équipe de la vie sociale



ABBAYE ST-MAUR



DÉJEUNER À LA CRIÉE DE LA QUEUE-EN-BRIE

Les Résidents du Club ont pris le large... direction La Criée de La Queue-en-Brie !

Au menu : de belles assiettes, des papilles ravies... et surtout, des assiettes soigneusement vidées ! Pas une miette n'a réussi à s'échapper !

Mais au-delà du repas, c'est surtout un joli moment de partage que tous les participants ont vécu.

Des échanges, des rires et beaucoup de convivialité autour de la table. Parce qu'un bon repas, c'est encore meilleur lorsqu'il est partagé !

Un grand merci à Claudia, l'une des serveuses des Bords de Marne, qui, pour une fois, a accepté de se faire servir... et pas de servir !

Merci également à Monique, AS devenue animatrice par intérim, qui a accompagné ce beau moment avec bonne humeur et bienveillance.

La Criée de La Queue-en-Brie : testée, approuvée et recommandée par les Résidents !

Une sortie comme on les aime : bien manger, bien rire et surtout bien partager !

Restauration des Bords de Marne

BORDS DE MARNE BONNEUIL



CITÉ VERTE SUCY

Des Résidents de la Cité Verte ont pris la direction de la Vendée pour cinq jours de vacances à Saint-Jean-de-Monts. Installés au Cap France, ils ont profité d'un programme riche en découvertes, en sorties et en animations, le tout sous un beau soleil !

Dès le lendemain de leur arrivée, direction l'île de Noirmoutier. Pour s'y rendre, le groupe a emprunté le célèbre passage du Gois, cette étonnante route qui se découvre à marée basse et permet de rejoindre l'île. Après un repas convivial sur place, les Résidents ont poursuivi leur journée avec la découverte de la plage des Dames, notamment connue pour avoir servi de décor au film «Le Petit Nicolas», avant de visiter les marais salants de Noirmoutier.

La semaine s'est poursuivie avec la découverte de Saint-Jean-de-Monts, notamment à travers son marché, mais aussi avec la visite du musée miniature vendéen et d'une sardinerie. Ces visites ont permis aux Résidents de découvrir quelques-unes des traditions et particularités de la région.

Et parce que les vacances sont aussi faites pour profiter et se faire plaisir, les Résidents ont dégusté de bonnes glaces avant de prendre de la hauteur à bord de la grande roue, installée face à la mer à Saint-Jean-de-Monts. Une belle occasion d'admirer le littoral autrement ! Les soirées étaient elles aussi bien animées, avec notamment une soirée vendéenne placée sous le signe de la musique et de la danse.

Entre découvertes, sorties, gourmandises et animations, cette semaine a été riche en activités et en souvenirs. Les Résidents sont revenus à la Cité Verte avec plein de belles images dans la tête, mais aussi des anecdotes et quelques souvenirs à partager avec leurs proches.

CITÉ VERTE SUCY

Une belle escapade vendéenne qui restera certainement longtemps dans les mémoires !

Un grand merci à Françoise, Christine-François, Angelica, Olivia et Laura, qui ont accompagné les Résidents tout au long de cette belle aventure et ont contribué à faire de ce séjour une semaine pleine de découvertes, de sourires et de beaux souvenirs.

Laura, équipe de la vie sociale



CITÉ VERTE SUCY



CITÉ VERTE SUCY



ABBAYE - PHV

REPAS PARTAGÉ AVEC LA CITÉ VERTE

Les Résidents de la PHV de l'Abbaye ont eu le plaisir d'accueillir les Résidents ainsi que les professionnels de la PHV de la Cité Verte pour un beau moment de rencontre et de convivialité.

Pour l'occasion, un buffet a été préparé et les Résidents de l'Abbaye se sont investis avec enthousiasme dans les préparatifs. Décoration, installation et préparation du buffet : chacun a participé afin de réserver un accueil chaleureux à leurs invités.

Cette rencontre a également été l'occasion de très belles retrouvailles. Certains Résidents ont eu la joie de revoir d'anciens collègues avec lesquels ils avaient travaillé plusieurs années auparavant, tandis que d'autres ont retrouvé des amis qu'ils n'avaient pas vus depuis longtemps. Entre échanges, souvenirs, sourires et bonne humeur, ce moment a été placé sous le signe du partage et de la convivialité.

Les Résidents de la PHV de l'Abbaye remercient chaleureusement les Résidents et les professionnels de la PHV de la Cité Verte d'avoir répondu présents à cette invitation et d'avoir contribué à faire de cette rencontre un très beau moment.

L'équipe PHV



ABBAYE - PHV



LA CRISTOLIENNE-ADJ

VISITE DE LA PROPRIÉTÉ CAILLEBOTTE

Nous sommes allés visiter la propriété Caillebotte à Yerres, sous des températures toujours très douces.

Nous avons commencé par nous promener dans le magnifique jardin fleuri et très bien entretenu.

Nous avons ensuite découvert l'atelier où l'artiste réalisait ses œuvres. Chaque pièce est soigneusement décorée avec beaucoup de goût. Ensuite, nous sommes allés découvrir l'exposition de différents tableaux de peintres contemporains, actuellement présentés sur le thème de la nature.

La maison du peintre Caillebotte, que nous avons visitée, a enchanté tous les bénéficiaires.

Sylvie et Nadège, équipe de l'Accueil de Jour de la Cristolienne



LES ZONES HUMIDES : DES MILIEUX NATURELS INDISPENSABLES

Lorsque l'on pense à la nature, on imagine souvent une forêt, une montagne, une prairie ou encore le bord d'une rivière. Mais certains paysages, parfois plus discrets, jouent eux aussi un rôle essentiel : les zones humides.

Marais, tourbières, prairies inondables, étangs, lagunes ou forêts situées au bord des cours d'eau... Ces milieux ont un point commun : ils sont régulièrement ou temporairement gorgés d'eau. Ils se trouvent ainsi à la rencontre de deux mondes, entre la terre et l'eau.

Pendant longtemps, les zones humides ont parfois été considérées comme des espaces difficiles à exploiter ou à aménager. Aujourd'hui, nous comprenons mieux leur importance. Elles abritent une grande diversité d'animaux et de plantes, participent à la qualité de l'eau et contribuent à protéger les territoires contre certains phénomènes naturels.

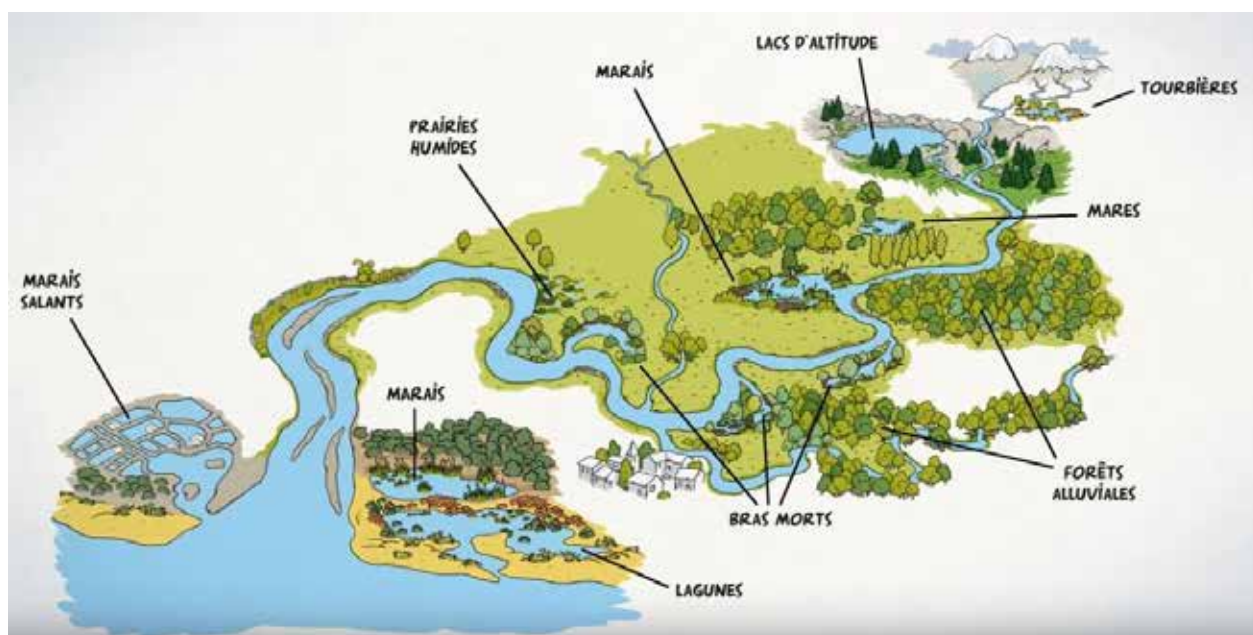


Figure : Les différents types de zones humides, source : France Nature environnement Occitanie Pyrénées

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Des paysages entre terre et eau

Une zone humide n'est pas forcément un endroit recouvert d'eau toute l'année.

Certaines prairies peuvent être inondées pendant quelques semaines en hiver ou au printemps, puis retrouver un aspect beaucoup plus sec pendant l'été. Dans les marais, l'eau peut être visible à la surface tandis que, dans d'autres milieux, elle reste principalement présente dans le sol.

Les tourbières sont un autre exemple remarquable. Elles se forment dans des endroits où l'eau est présente en permanence ou presque et où les végétaux morts se décomposent très lentement. Au fil du temps, cette matière végétale s'accumule et forme de la tourbe.

On trouve également des zones humides sur les côtes : les lagunes, les marais salants ou encore les mangroves sont eux aussi des milieux humides, même si leur eau peut être salée ou saumâtre.

Cette grande diversité explique pourquoi il n'existe pas une seule « zone humide », mais une multitude de paysages différents.

De véritables refuges pour les animaux et les plantes

Les zones humides sont parmi les milieux naturels les plus riches en biodiversité.

Grenouilles, crapauds, tritons, libellules, poissons, oiseaux, insectes et nombreuses plantes y trouvent de quoi se nourrir, se reproduire ou simplement se mettre à l'abri.

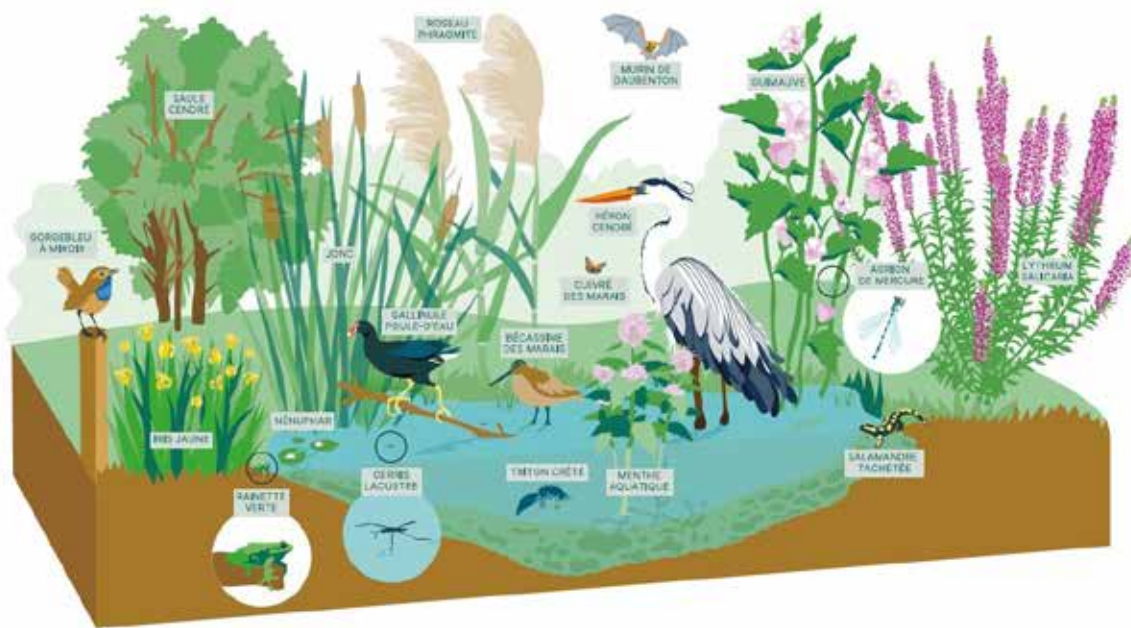
Pour certaines espèces, ces milieux sont même indispensables à une étape particulière de leur vie. Les amphibiens, par exemple, ont besoin de points d'eau pour se reproduire. Les oiseaux migrateurs peuvent, quant à eux, utiliser les marais et les étangs comme des lieux de repos et de ravitaillement au cours de leurs longs voyages.

Les plantes sont également très variées. Roseaux, iris des marais, joncs ou encore certaines espèces de plantes carnivores se sont adaptées à ces sols particulièrement humides.

En France, l'Office français de la biodiversité estime que la moitié

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

des oiseaux et un tiers des espèces végétales menacées dépendent directement des zones humides.



Les zones humides
Un réservoir d'espèces pour protéger la biodiversité

Figure : Oiseaux et végétation d'une zone humide, source : Eurométropole de Metz

Les grandes éponges de la nature

Imaginez une grosse éponge posée sur une table. Lorsqu'on verse de l'eau dessus, elle en absorbe une partie et la restitue progressivement. Les zones humides fonctionnent, d'une certaine manière, de façon comparable.

Lorsqu'il pleut beaucoup, elles peuvent retenir une partie de l'eau et ralentir son écoulement. Cela permet de limiter l'importance de certaines crues et de réduire la quantité d'eau qui arrive brutalement vers les cours d'eau.

À l'inverse, pendant les périodes plus sèches, l'eau stockée dans les sols peut être progressivement restituée. Les zones humides contribuent ainsi au maintien de l'humidité des sols et au soutien des cours d'eau. Elles jouent donc un rôle particulièrement intéressant dans le cycle de

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

l'eau : elles peuvent retenir l'eau lorsqu'elle est abondante et contribuer à la préserver lorsqu'elle devient plus rare.

Ce fonctionnement naturel peut être précieux dans un contexte où les périodes de sécheresse et les épisodes de fortes pluies peuvent devenir plus difficiles à gérer.



Figure : Une zone humide retenant l'eau lors d'un épisode pluvieux, source : SISN

Une eau naturellement filtrée

Les zones humides jouent également un rôle dans la qualité de l'eau. Lorsqu'elle traverse les sols et la végétation d'une zone humide, l'eau peut être ralentie et subir différents processus naturels. Les plantes et les micro-organismes présents dans les sols participent notamment à la transformation ou à la rétention de certaines substances.

C'est pourquoi on compare parfois ces milieux à de véritables « reins de la nature ». Ils ne rendent évidemment pas l'eau potable à eux seuls, mais ils participent à son épuration naturelle et contribuent à protéger les cours d'eau et les nappes souterraines.

Cette fonction est particulièrement importante, car les nappes souterraines constituent une ressource essentielle pour l'alimentation en eau potable de nombreux territoires.

Préserver une zone humide, c'est donc aussi contribuer à préserver la

qualité de l'eau qui circule dans son environnement.

Des alliées face au changement climatique

Les zones humides jouent un autre rôle moins visible : elles peuvent stocker du carbone.

Les tourbières sont particulièrement intéressantes. Lorsque les végétaux morts s'accumulent dans un sol gorgé d'eau, leur décomposition est très lente. Une partie du carbone contenu dans cette matière végétale reste alors stockée dans le sol pendant de longues périodes.

Les marais, tourbières et autres milieux humides participent ainsi au stockage du carbone et à la régulation du climat.

Ces milieux naturels montrent donc que la biodiversité ne concerne pas seulement les animaux et les plantes. Elle est aussi liée à de grands équilibres qui influencent l'eau, les sols et le climat.

Des milieux fragiles qu'il faut préserver*

Malgré tous ces avantages, les zones humides restent fragiles.

Au cours du XXe siècle, de nombreux milieux humides ont été drainés, remblayés ou transformés afin de permettre la construction de routes, de bâtiments ou le développement de certaines activités agricoles.

Selon l'Office français de la biodiversité, la France a perdu environ deux tiers de ses zones humides en un siècle. Les pressions qui s'exercent encore aujourd'hui sont notamment liées à l'urbanisation, au drainage, aux pollutions et à certaines conséquences du changement climatique. Heureusement, les choses évoluent. Des zones humides peuvent être protégées, entretenues et parfois restaurées. Restaurer un marais ou remettre en eau une ancienne zone humide permet de retrouver progressivement certaines de ses fonctions naturelles.

La France mène notamment des actions dans le cadre de son Plan national Milieux humides 2022-2026, qui prévoit entre autres des opérations de restauration et une amélioration des connaissances sur ces milieux.

Quand la nature protège les territoires

Pendant longtemps, pour lutter contre les inondations, la solution a souvent consisté à construire des digues, des canaux ou d'autres ouvrages.

Ces aménagements restent utiles dans certaines situations, mais les scientifiques et les gestionnaires s'intéressent également de plus en plus aux solutions offertes naturellement par les écosystèmes.

Une zone humide préservée peut retenir temporairement de grandes quantités d'eau. Une prairie inondable peut permettre à une rivière de s'étendre sans atteindre immédiatement les habitations. Une végétation bien présente sur les berges peut également ralentir les écoulements et contribuer à protéger les sols.

Il ne s'agit donc pas d'opposer les ouvrages construits par l'homme à la nature. Les deux peuvent être complémentaires. Préserver les espaces naturels qui nous entourent permet simplement de profiter de fonctions que la nature accomplit gratuitement depuis des milliers d'années.

Le saviez-vous ?

- Les zones humides représentent des milieux très variés : marais, tourbières, prairies humides, lagunes, forêts alluviales, mangroves et bien d'autres encore.
- En France, la moitié des oiseaux et un tiers des espèces végétales menacées dépendent directement des zones humides.
- Les zones humides peuvent agir comme des éponges naturelles : elles retiennent une partie de l'eau lors des fortes pluies et peuvent la restituer progressivement pendant les périodes plus sèches.
- Les tourbières stockent du carbone grâce à l'accumulation très lente de matière végétale dans leurs sols gorgés d'eau.
- La convention de Ramsar, adoptée en 1971, est un traité international consacré à la conservation et à l'utilisation rationnelle des zones humides. La France compte aujourd'hui des sites reconnus au titre de cette convention.

PERSPECTIVES ET RETOURS D'EXPÉRIENCES

Quand les personnes âgées accompagnées prennent la parole : Citoyennage

Isabelle HARTVIG

Présidente Nationale, Association Citoyennage

Article co-écrit avec : Joël BAILLY, Andrée BARDON, Françoise BARRAULT, Monique DE LA RUE, Odette FLEURY, Noëlle GRISON, Pierrette JULIENNE (†), Claudine LABASQUE, Huguette MICHEL (†), Renée PLANCHAIS, Mauricette POULTIER, Fernande TEXIER, Simone VIGUIÉ, Philippe WENDER (†)

Résumé – Les auteurs, vieilles et vieux, proposent à travers un écrit collectif illustré de témoignages, un retour d'expérience en tant que membres de l'association Citoyennage. Celle-ci a la particularité d'être composée uniquement de personnes âgées aidées en établissement ou à domicile et de donner la parole à ceux qui ne l'ont que trop rarement. « *Les personnes âgées s'expriment et les professionnels écoutent* », devise de l'association, est l'axe central de cette démarche qui organise chaque année un colloque au cours duquel ce sont les aînés qui parlent et les professionnels qui écoutent. Après avoir rappelé le contexte dans lequel est née cette association, les auteurs s'attacheront à présenter ses objectifs et sa méthode ainsi que son intérêt pour les plus âgés comme pour les personnels et les directions qui les accompagnent, et même la société dans son ensemble. Ils soulignent l'importance de faire entendre leur parole pour retrouver un pouvoir d'action, une place, faire changer le regard, faire évoluer l'accompagnement et lutter activement contre la discrimination par l'âge. C'est dans cet esprit qu'ils tentent de porter leurs propositions auprès des politiques, d'être présents dans tous les lieux où des décisions qui les concernent peuvent être prises, et où leur parole peut être entendue (congrès professionnels, médias...).

Mots clés – citoyenneté, collectif, pouvoir d'agir, âgisme

Abstract – When older people receiving care speak out: The association Citoyennage

Through a collective piece of writing illustrated with personal accounts, older women and men share their experiences as members of the association Citoyennage. Citoyennage is unique in that it is composed entirely of older people receiving care at home or in residential care homes, giving a voice to those who all too rarely have one. The association's motto, "Older people speak and professionals listen," is at the heart of its approach, and each year it organizes a symposium in which older people speak and professionals listen. After recalling the context in which this association was born, the authors present its objectives and method, highlighting its benefits—not only for older people but also for caregivers, management, and society as a whole. They emphasize the importance of making their voices heard, in order to regain the power to act, find a place for themselves, change the way people look at things, bring about change in the way people are supported, and actively combat age discrimination. It is in this spirit that they try to bring their proposals to the attention of politicians, to be present in all the places where decisions concerning them can be taken, and where their voice can be heard (professional conferences, the media, etc.).

Keywords – citizenship, collective, empowerment, ageism

Introduction

Nous sommes des personnes âgées vivant en établissement ou aidées à domicile. Nous habitons dans différentes régions de France et sommes depuis plus ou moins longtemps membres de l'Association Citoyennage.

Nous nous proposons de présenter dans cet article la démarche de notre association et la manière dont elle œuvre pour une meilleure prise en compte des personnes âgées, particulièrement celles plus « vulnérables » qui ont besoin d'être aidées en établissement ou à domicile.

Citoyennage est un collectif qui existe depuis 1996. Nous sommes constitués en association nationale depuis 2020 (voir le site internet : <https://citoyennage.fr>).

Notre démarche, présente aujourd'hui dans six régions de France, consiste à organiser des rencontres régulières et un colloque annuel au cours duquel ce sont les personnes âgées qui parlent et les professionnels qui écoutent. Les synthèses élaborées au cours de ces colloques sont ensuite diffusées, au sein des structures participantes et plus largement dans la presse, lors de congrès professionnels et auprès des pouvoirs publics, apportant ainsi le point de vue des personnes concernées.

Citoyennage donne aux personnes âgées accompagnées l'occasion d'échanger sur leurs idées et leurs envies, d'être actrices de leur quotidien.

Cet intitulé d'article, proposé par une revue scientifique de gérontologie convient parfaitement à notre démarche, dont l'objectif premier est de donner la parole aux personnes âgées, de conserver ou de retrouver un pouvoir d'agir et une place de citoyen.

Contexte

Citoyennage est né dans le contexte d'une société où les personnes âgées sont peu valorisées et écoutées. Aujourd'hui encore, considérés comme fragiles et « dépendants », nous sommes souvent surprotégés, d'autres parlent à notre place, le mot « vieux » est souvent employé de manière péjorative, avec un regard irrespectueux, qui rabaisse.

Vieillir fait peur, avec la perspective de la mort, met mal à l'aise et on sent un dédain inconscient envers ceux qui ont déjà vécu longtemps. Il est important de s'en rendre compte, car dans notre société où tout valorise la jeunesse, la force, le rendement à tous les niveaux, certains peuvent avoir honte d'être vieux, se croyant devenus inutiles, superflus sur terre et se disent pressés d'en finir.

Mais ce n'est pas une fatalité, ce n'est pas ce que ressent la majorité d'entre nous. Nous souhaitons affirmer ici que nous sommes fiers d'être vieux, voire très vieux. Et nous ne sommes absolument pas des « petits vieux » !

Nous, les vieux, nous avons des droits et nous sommes des citoyens comme les autres. Nous pouvons nous exprimer, alors osons la parole. Bien sûr, ce n'est pas facile. Mais, Citoyennage va nous y aider. Oui, osons la parole pour rester en contact avec la vie, avec l'actualité et prendre part en confiance.

Nous avons eu 30 ans en 1968. Notre parole a brutalement explosé au sein d'une société jugeante et corsetée qui pesait lourdement sur notre jeunesse. Nous ne l'avons pas oublié. Non plus que la puissance de la parole quand elle est collective.

Car, bon gré mal gré, rapport de force obligeant, la société tout entière a bien été forcée de nous écouter. Elle a beaucoup changé. Nos réalités familiales en témoignent encore : divorces et recompositions diverses, parent solo et couple d'un soir ou d'une semaine. Nous connaissons cela à peu près dans tous les milieux sociaux.

Aujourd'hui, nous avons 80 ans ou plus. Notre parole doit continuer de porter ses fruits. Être entendue. Prise en compte. De plus en plus, de mieux en mieux, par les pouvoirs publics. Parce que nous ne devons jamais être exclus de notre citoyenneté mais aussi en raison des perspectives démographiques puisqu'en 2050, 30 % de la population française aura plus de 60 ans (Haut-Commissariat au Plan, 2023). Et pour le bien de la société tout entière, si inquiète aujourd'hui de l'avenir, angoissée de sa pérennité.

Nous pouvons encore, nous devons même, montrer à nos descendants, le chemin lumineux d'une vieillesse heureuse. Notre vulnérabilité comme étant la nature même de notre humanité. Nous devons leur transmettre notre confiance en la vie et même leur dire la mort comme un aboutissement naturel, pourvu qu'elle soit vécue humainement, et non dans la douleur et la solitude.

Tout cela dépend aussi de nous, vieilles et vieux aujourd'hui.

Car objectivement nous sommes sans doute vieilles et vieux, si l'on considère les étapes du vieillissement traditionnellement décrites.

Et beaucoup, en ce domaine, se joue dans le regard des autres qui peuvent nous attribuer un âge avec des critères qui ne sont pas les nôtres. L'une d'entre nous s'est vu demander par un délicieux enfant si elle avait connu le Petit Jésus...

Pour nous, tout dépend de la perspective dans laquelle nous allons nous placer, qui peut changer d'un moment à l'autre. J'ai 60 ans ce matin, bien fatiguée ce soir j'en aurai 80-90. Et 60 peut-être demain, ceux qui m'aiment refusant de m'en attribuer davantage. Peut-être aurai-je 100 ans bientôt ? Et plus encore. Qui sait où s'arrêteront les progrès médicaux et les recherches scientifiques en matière de longévité !

Notre âge est peut-être surtout dans notre propre psyché. Question de perception. Et d'amour de soi. Sans même parler de nos choix en matière d'activités et de mode de vie, qui influent beaucoup sur la santé. C'est une question de santé « mentale » aussi. Une aptitude à la joie, par exemple, naturelle ou cultivée, une capacité au pardon également, celui qu'on s'accorde et celui qu'on octroie.

C'est parfois notre santé qui modifie la perception que nous avons de nous-mêmes et de notre âge. Nous n'échappons pas aux signes biologiques du vieillissement. Oui, la vieillesse apporte ses contraintes. Les douleurs, les fatigues du corps, les nuits difficiles... Parlons-en ensemble !

Outre les problèmes dus à l'âge et à la santé déclinante (surdité, malvoyance, problèmes cognitifs, Alzheimer...), le problème de communication verbale pourrait sembler insoluble. Alors, utopie ou illusion que cette prise de parole pour les plus âgés d'entre nous ? Non, réalistes mais pas défaitistes, nous pensons que Citoyennage est réellement une belle démarche qui permet de rester positifs et de dépasser ces difficultés.

■ Objectifs

Pour les personnes âgées

En tant que personnes âgées, nous sommes les mieux placées pour savoir ce que c'est que d'être vieux. Nous sommes les plus à même de faire les propositions pour améliorer nos conditions de vie.

Citoyennage nous permet, que nous r sidions en établissement ou à domicile, de continuer à être des citoyens à part entière et de rester acteurs de notre propre vie. Lorsque nous devenons résidents, acceptons cette nouvelle vie, profitons-en pour ne pas perdre notre citoyenneté. Ne perdons pas ce que nous avons d'autonomie, inventons-nous une autre vie, un bien-être.

Engageons-nous ! Nous pouvons améliorer notre quotidien et celui des autres. Oui, la vie peut être active et agréable en résidence, mais aussi pour les personnes seules à domicile qui partagent Citoyennage avec nous.

C'est une opportunité de nous impliquer dans un projet collectif participant des décisions nous concernant.

Nous participons à Citoyennage :

- Pour développer la prise de parole et le pouvoir d'agir : « *Les personnes âgées doivent pouvoir s'exprimer sans barrière ni intermédiaire. C'est ce que j'ai d'abord retenu lorsque l'on m'a présenté Citoyennage* », souligne l'une d'entre nous.
- Parce qu'on reste citoyen en vieillissant : Nous, les vieux, nous devons trouver notre place dans la société, tout simplement. La vie, c'est un mélange d'individus, de la naissance à la fin de vie. Nous ne souhaitons plus être mis à l'écart, nous aussi nous existons. Nous avons les mêmes préoccupations que les autres citoyens : où nous mène la politique de demain ? Les changements climatiques ? Les progrès médicaux ? Notre fin de vie ? Notre choix d'accompagnement ? Nous devons créer des liens intergénérationnels, des rencontres, pour discuter de tous ces sujets, nous sommes tous concernés.
- Pour rester utile : de cette parole, nous devons faire remonter nos préoccupations aux instances concernées. Nous pouvons trouver des solutions pour améliorer nos conditions de vie, et faire profiter de cette expérience toutes les personnes âgées.

CITOYENNAGE - INFOS

Gérontologie

et société

FAIT SON NUMERO

DOMINIQUE ARGOUD

SOCIOLOGUE

COORDINATION
DU NUMÉRO

AVEC VÉRONIQUE FOURNIER



N° 180 - PAROLES DE VIEILLES ET DE VIEUX :

QUI, COMMENT, POURQUOI ?

**La parole des vieilles et des vieux pour faire
entendre une autre voix**



ISABELLE HARTVIG

PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION CITOYENNAGE

MARTINE GRUÈRE

PRESIDENTE DE L'ASSOCIATION OLD'UP



VÉRONIQUE FOURNIER

CO-FONDATRICE DU CONSEIL NATIONAL
AUTOPROCLAMÉ DE LA VIEILLESSE

ANNE LEPRÊTRE

BIOGRAPHE



PAULINE ORAIN

CHARGÉE DE PROJETS DE L'ASSOCIATION
NOS MÉMOIRES VIVES

MERCREDI 14 OCTOBRE 12H00 - 13H00

LIEN DE LA VISIOCONFERENCE :

<https://urls.fr/daOkHG>

THIBAUD MOULAERT

SOCIOLOGUE



NICOLAS FOUREUR

MÉDECIN



CO-RÉDACTION EN CHEF

ABBAYE - INFOS

CONFÉRENCE

Vieillir en mouvement

Autonomie, santé et
lien social à tous les âges

Avec

Mustapha Boulemia

Consultant en santé · Ancien directeur d'EHPAD · Judoka international

Lundi 12 octobre 2026
Théâtre de l'Abbaye — Saint-Maur

Un temps d'échange et de questions-réponses clôturera la rencontre.



Accueil du public
à partir de **14h30**



Début de la conférence
à **15h00**

À la Résidence de l'Abbaye
3 impasse de l'Abbaye
94100 Saint-Maur-des-Fossés

Sophie Adenot : la spationaute française a rejoint la Terre après 235 jours dans l'espace

L'astronaute française est de retour sur Terre. Après huit mois dans l'espace, Sophie Adenot a amerri ce jeudi 8 octobre au large de la Californie.

Le « splashdown » a eu lieu à 17h34 heure de Paris, après 27 heures d'un voyage retour qui a débuté mercredi à 14h05 avec le désamarrage de leur capsule Dragon de la station spatiale internationale (ISS).

L'astronaute aura passé au total 235 jours à 400 km au-dessus de la Terre, battant le record du plus long séjour orbital en continu pour un astronaute européen, homme ou femme confondu.

Un nouvel équipage est arrivé vendredi à bord de l'ISS

Pendant son séjour en orbite, l'ancienne colonelle de l'Armée de l'air a effectué trois sorties extravéhiculaires de plusieurs heures chacune, devenant ainsi la première femme française à s'aventurer dans le vide spatial les 18 et 25 août et le 1er septembre. À l'intérieur de l'ISS, la Française qui a fêté ses 44 ans en juillet, a mené plus de 200 expériences scientifiques pour faire avancer la recherche sur Terre et préparer les missions spatiales de ses successeurs.(...)

Après leur amerrissage Sophie Adenot et ses camarades seront transportés sur la terre ferme en hélicoptère, puis prendront un avion pour Houston au Texas, où se trouve le centre de la Nasa en charge des astronautes. De là, Sophie Adenot s'envolera pour Cologne, en Allemagne, afin d'entamer un programme de récupération d'environ trois semaines au centre de formation des astronautes de l'Agence spatiale européenne (ESA).

Dans l'espace, le corps s'adapte à l'absence de gravité, ce qui se traduit par de la perte osseuse, une fonte musculaire, un déconditionnement cardio-vasculaire ou encore des troubles visuels. Il lui faudra de longs mois et un entraînement à base d'exercices physiques ciblés pour retrouver sa forme d'avant-vol.

Source : Le Parisien

JEUX

MOTS MÊLÉS

E	M	N	I	E	R	G	R	A	R	E	T
H	I	E	N	T	P	E	S	E	I	N	I
C	L	L	C	L	C	R	I	K	A	C	S
I	L	A	O	A	U	C	E	R	I	R	S
R	E	M	G	C	N	E	V	N	V	E	E
F	B	A	N	E	N	I	L	O	D	E	R
E	M	O	I	R	N	A	S	L	I	R	L
D	E	A	T	E	R	C	O	E	I	C	E
E	F	F	O	R	T	S	E	M	R	T	I

AGACER

EFFEORT

ENIVRANT

INCOGNITO

MELON

REIN

SOLDES

AGENCE

EMBELLI

EPRENDRE

LACERER

OCRE

SEIN

TILLEUL

ANCOLIE

EMOI

FAIENCIER

LEVRIER

PLOMBE

SEPT

TISSER

DEFRICHE

ENCRE

GERCE

MECANISER

RARE

SKIER

VOICI

PLANNING ABBAYE

Samedi 10 octobre

10h15 à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante

10h30 : « Senso relaxation » séance de relaxation - Salle sensorielle

16h00 : Spectacle Gospel - 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

10h30 : Senso-Relaxation - Salle sensorielle

14h00 : Temps libre, temps individuel

16h00 : Spectacle des clowns - Logements et rotonde du 3ème castel

Dimanche 11 octobre

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

16h30 : Spectacle « Drôle d'oiseau » - Théâtre, sur réservation

3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Préparation du goûter du dimanche

4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

16h00 : Goûter du dimanche

16h30 : Espace Sensoriel - RDC

17h00 : Temps de parole

Unité PHV :

10h00 : Accompagnement Individuel « Prendre soin de son chez soi »

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

14h00 : Réunion des résidents

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

Lundi 12 octobre

10h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 1 avec Laura PAVLOWSKI - Salle Bien-être

11h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 2 avec Laura PAVLOWSKI - Salle Bien-être

PLANNING ABBAYE

être

15h00 : Conférence "Vieillir en mouvement : autonomie, santé et lien social à tous les âges" par Mustapha Boulemia - Théâtre

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

17h00 : Bingo - Espace bar

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

15h00 : Ateliers contes

10h30 : Écoute musicale - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

Mardi 13 octobre

14h00 : SORTIE Faites vos courses

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 Jardinier - Terrasse 3ème Bellay

14h00 : Comité des menus d'hiver - Espace bar

15h30 : L'heure musicale ROCK Ophélia & Killian - Grand restaurant

17h00 : Café philo « Peut-on vivre sans histoire / histoires ? » avec JARNO - 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 au théâtre

17h00 : Jeu interactif

4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Atelier pâtisserie

16h30 : Poésies et Fables

PLANNING ABBAYE

17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h30 : Départ France miniature

14h30 : Point Guichet

17h00 : Sophrologie avec Alexandra Peigneau - Salle bien-être

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

Mercredi 14 octobre

10h15 à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante

10h30 : Promenade sur inscription - Atrium

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

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 :

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

14h30 : Musicothérapie Séance individuel

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

Jeudi 15 octobre

11h00 : Groupe de parole - Café littéraire

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

15h00 : Inter-gé « Jeux de société » en compagnie des enfants de la maternelle
Marinville - Petit restaurant

16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Pierre GUÉRIN - 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

PLANNING ABBAYE

4ème Bellay

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Après-midi gourmand - 3ème Bellay

16h00 : Goûter Gourmand

17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

09h30 : Départ Cultura

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

Vendredi 16 octobre

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 : 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

20h30 : Les vendredis de l'Happy Jazz - Théâtre, sur réservation

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 : Atelier Quizz musical - Rotonde du 3ème Castel

14h00 : Temps libre, temps individuel

16h30 : Atelier tricot - Rotonde du 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 10 Octobre

11h00 : Réveil musculaire - Salle du Parc

14h30 : Diffusion séance spéciale « De doux dingue » - Salle du Parc

17h00 : Quizz au restaurant

Dimanche 11 Octobre

11h00 : Revue de presse - Salle du Parc

15h00 : Club évasion - Cafétéria

17h00 : Grand loto - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activités à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Lundi 12 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 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 13 Octobre

11h00 : Expression corporelle danse - Salon du 1er étage

11h00 : Club lecture - Salon VIP

14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc

15h00 : Ambiance animation - Cafétéria

17h00 : Chorale - Restaurant

17h15 : Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h15 : Expression corporelle danse

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 14 Octobre

11h00 : Sortie au marché

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

10h30 : Espace détente

12h00 : Repas entre amis

15h00 : Jouer avec les mots

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Jeudi 15 Octobre

10h30 : Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc

11h00 : Activités physique adapté grp 2 - Salle du Parc

11h30 : L'épicerie fine

15h00 : Club culture - 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 16 Octobre

10h30 : Bonjour chez vous

11h00 : Documentaire « Dynastie de lionnes. Les héritiers face au destin » - 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 10 Octobre

10h30 : Vie de quartier - étages

15h30 : Conférence « La Bourgogne » Mr Prévot – Salle d'activités Nadia

17h00 : Jeux de société - Espace bar

3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne

15h30 : Jeu d'adresse Françoise

Dimanche 11 octobre

10h30 : Messe TV sur France 2

15h30 : Karaoké - Salle d'activités

Nadia, Françoise

3ème étage : 10h30 : Messe et apéritif

Resto

15h30 : Karaoké - RDC

Nadia, Françoise

Semaine du goût

Lundi 12 Octobre

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

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

17h00 : Jeu de lettre spécial « Gastronomie » - Bibliothèque

Nadia

3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel autour du goût

Emilie

15h30 : Atelier réminiscence spécial « Gastronomie »

Emilie

Mardi 13 octobre

10h30 : Boutique et Point Guichet

Françoise, Sylviane, Tiziana

14h00 : Comité « Menus d'Hiver » à l'Abbaye ou en visio - Salle de réunion

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

15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités

17h00 : Jeux de société - Espace Bar

Wisal

3ème étage : 11h00 : Boutique et promenade

Emilie

15h30 : Dégustation de crêpes et jus de pommes

Emilie

Mercredi 14 octobre

11h30 : Sortie restaurant « La Criée »

Animatrice

15h30 : « Goût et saveurs en chansons » avec Véronique

Resto

17h00 : Jeux de société - Espace bar

Wisal

3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne

Resto/Emilie

15h30 : « Goût et saveurs en chansons » avec Véronique - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 15 octobre

11h00 : Atelier Gym-Yoga - 1er étage	PHV
15h30 : Sport Adapté APA avec Camille - Salle d'activités	
16h00 : Dégustation de Brioches - Espace bar	Nadia
17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar	Wisal
3ème étage : 10h30 : Atelier bien-être	Emilie
15h30 : Contes	Pasa et Emilie

Vendredi 16 Octobre

10h30 : Vie de quartier - étages	
15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités	Nadia
17h00 : Rédaction d'article ou panneau photos - Espace bar	Nadia
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne	
15h30 : Atelier sensoriel	
17h00 : Chorale au 3ème étage	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 10 Octobre

11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 : Bowling - Restaurant

17h00 : Le Quiz - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Balades en fonction de la météo

Dimanche 11 Octobre

11h00 : Écoute Musicale - Salle PASA

14h30 : Atelier Cuisine - Cuisine PASA

17h00 : Grand Loto - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

15h00 : Karaoké Party avec Zaza - Rotonde

17h15 : Quiz Auditif - Rotonde

Lundi 12 Octobre

11h00 : Gym Douce G1 - Salon du Patio

15h15 : Voyage Culturel - Miel Restaurant

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Jeux Interactifs avec la Tovertafel

14h30 : Gym Douce

Activité du 1er étage

10h45 : Médiation Animale - Salle TV

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

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

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

Mardi 13 Octobre

10h30 : Atelier Peinture - Salon du Patio

15h00 : Chorale - Salon du Patio

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

17h00 : En route pour le Bingo - Restaurant RDC

Mercredi 14 Octobre

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio

PLANNING CRISTOLIENNE

14h30 : Activité Physique - Salon du Patio

15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque

15h30 : Para-Chutes G1 - Salon du Patio

16h00 : Para-Chutes G2 - Salon du Patio

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Activité Bien-Être

14h30 : Remue Ménage

Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

Jeudi 15 Octobre

11h00 : Balade avec Chloé - Accueil

15h00 : Sophrologie - Bibliothèque

17h00 : Loto - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Atelier Cuisine et Discussions

14h30 : Atelier Tricot et Loisirs Créatifs

Activités du 1er étage

15h15 : Zumba Adaptée avec Fatim - Rotonde

17h00 : En route pour le Loto - Restaurant RDC

Vendredi 16 Octobre

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

11h00 : Doc « Eléphants » - Salle PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec Jérémie 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 TABANOÛ

Samedi 10 Octobre

11h00 : Les reines du couteau - Place vendôme	Ida
15h00 : Cinéma - Restaurant aux milles saveurs	Ida

Dimanche 11 Octobre

11h00 : Émission religieuse - Place vendôme	Ida
15h00 : Loto - Place vendôme	Ida

Lundi 12 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
16h30 : Guitariste - Restaurant aux milles saveurs	L. Foulon

Mardi 13 Octobre

11h00 : Gym douce - Place vendôme	Gertrude
11h00 : Borne mélo - Avenue des délices	Isabelle
15h00 : Atelier manuel - Place vendôme	Gertrude

Mercredi 14 Octobre

11h00 : Atelier écriture - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Mots croisés - Place vendôme	Isabelle

Jeudi 15 Octobre

11h00 : Gym douce - Avenue de la liberté	Isabelle
11h00 : Chiffres et les lettres - Place vendôme	Ida
15h30 : Boxe - Place vendôme	Intervenant
15h00 : Visite Flora - Logement	Flora et Isabelle

Vendredi 16 Octobre

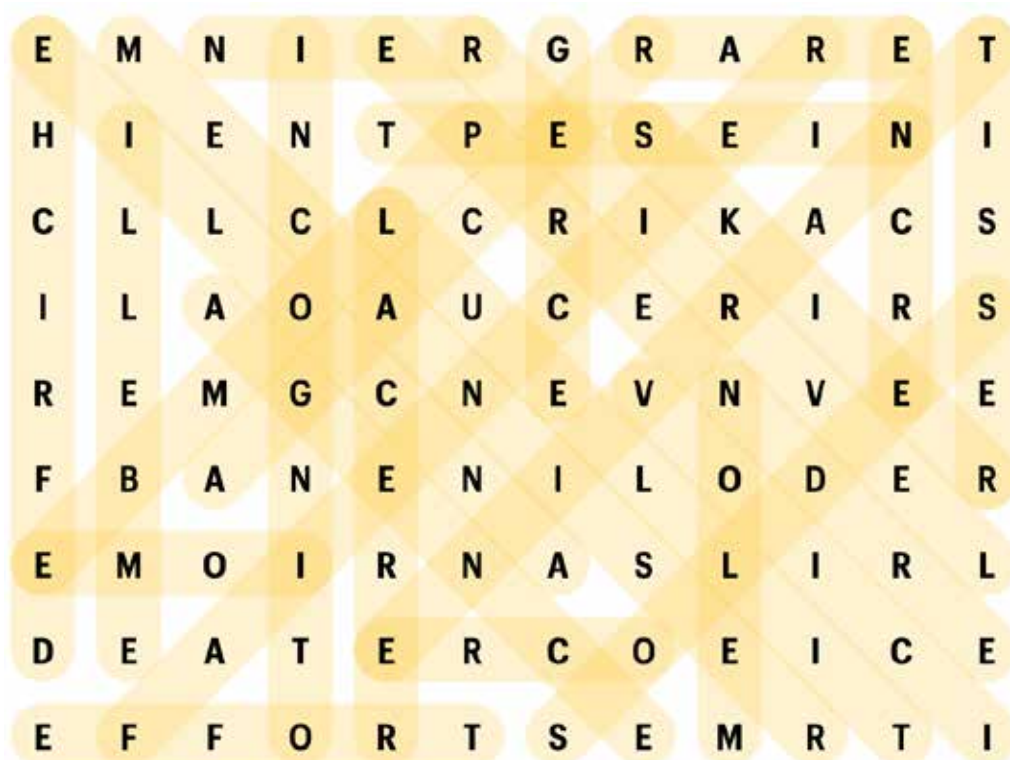
11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme	Ida
15h00 : Conférence virtuel - Restaurant aux milles saveurs	Ida

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