

ça bouge !

16  
Octobre  
2026

ça bouge !  
N°1787

## LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE A CÉLÉBRÉ SES 20 ANS



Bonjour à toutes et à tous,

La Résidence de la Cité Verte a célébré ses 20 ans en grande pompe.

L'élection Super Papy s'est tenue à la Résidence Pierre Tabanou, en présence d'un caricaturiste.

Pendant la Semaine Bleue, de nombreuses activités ont été organisées à l'Abbaye.

Un chanteur lyrique a enchanté la Résidence des Bords de Marne.

Mme GORAND, Résidente de la Cristolienne, a fêté ses 95 ans entourée de ses proches.

Des Résidents de la PHV de l'Abbaye ont visité le château de Vaux-le-Vicomte.

Une journée à la mer a ravi des bénéficiaires de l'Accueil de Jour de la Cristolienne.

Suite de l'article : Quand les personnes âgées prennent la parole : Citoyennage, auquel ont participé Mme Hartvig, Résidente du Domaine, Mme Planchais, Résidente de l'Abbaye et M. Wender, Résident de la Cité Verte, qui nous a quitté depuis.

Bonne semaine à tous,  
Margaux MESLET-MINOST  
Responsable communication

**Ça Bouge n°1787**

**17/10 > 23/10/2026**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

- LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE CÉLÈBRE SES 20 ANS
- ÉLECTION SUPER PAPY À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- SEMAINE BLEUE À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- CONCERT LYRIQUE À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- ANNIVERSAIRE DE MME GORAND À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- VISITE DU CHÂTEAU DE VAUX-LE-VICOMTE POUR LA PHV DE L'ABBAYE
- UNE JOURNÉE À LA MER POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- RUBRIQUE ENVIRONNEMENT : LES ABEILLES ET LES AUTRES POLLINISATEURS : DES ALLIÉS DE LA BIODIVERSITÉ
- SUITE DE L'ARTICLE : QUAND LES PERSONNES ÂGÉES PRENNENT LA PAROLE : CITOYENNAGE

## ACTUALITÉS

- BROUILLARD : COMMENT SE FORME-T-IL ET POURQUOI EST-IL PLUS FRÉQUENT EN AUTOMNE ?
- JEUX : SUDOKU
- PLANNING ACTIVITÉS

## LA RÉSIDENCE CÉLÈBRE SES 20 ANS !

### Deux décennies de souvenirs, de rencontres et de partage

La Cité Verte a célébré ses 20 ans lors d'une fête riche en émotions, en souvenirs et en témoignages. Cet anniversaire a été l'occasion de revenir sur vingt années de vie, de rencontres et de moments partagés au sein de la Résidence.

Plusieurs discours ont rythmé cette journée festive. M. PERRE, Maire de Sucy-en-Brie, M. AMSLER, Vice-Président du Conseil Départemental du Val-de-Marne et M. GILBERT, Directeur par intérim, ont pris la parole pour souligner l'importance de cet anniversaire. M. Vasquez, psychologue, Mme Dos Santos, responsable de site, et M. Blumberg, Président du Conseil de Vie Sociale ont également apporté leurs témoignages.

L'émotion était au rendez-vous grâce à Mme Rose, qui a composé un poème pour l'occasion. Celui-ci a été lu par Mme Lavalette, offrant aux personnes présentes un instant de poésie et de sensibilité.

Cette fête a aussi permis à Mme Bassi, doyenne de la Cité Verte, de souffler les bougies du gâteau confectionné par Cake & Style de Sucy-en-Brie.

Au fil des discours et des témoignages, chacun a mesuré le chemin parcouru et célébré les personnes qui font vivre la Cité Verte, celles qui y résident comme celles qui les accompagnent au quotidien : les professionnels, les bénévoles, les familles, les partenaires.

Merci à Annie du groupe des conteuses, pour son intervention créative qui a mis en lumière le lien entre les Résidents et les professionnels.

Pour l'occasion, tout avait été préparé avec soin afin de faire de cette journée un souvenir inoubliable. Marie-Pierre avait confectionné de superbes structures en ballons, apportant une décoration festive et

# CITÉ VERTE SUCY

---

colorée à l'événement.

Les papilles n'étaient pas en reste ! Les professionnels se sont particulièrement investis dans la préparation d'un magnifique buffet, garni de nombreuses gourmandises et de délicieux cocktails.

Cette célébration était aussi et surtout celle des Résidents, qui ont pleinement participé à la préparation de l'événement. Ils ont travaillé ensemble à la réécriture de la célèbre chanson « On n'a pas tous les jours 20 ans », ainsi qu'aux préparations des centres de tables et des accessoires.

Et bien sûr, comment imaginer cette fête sans Jean-Patrick et son animation musicale ? Pour rendre cette journée encore plus spéciale, il a lui aussi apporté sa touche personnelle en partenariat avec Monique Lavalette, tous deux ont revisité la chanson « Vingt ans » de Pierre Bachelet.

Entre musique, chansons personnalisées, gourmandises, décoration et sourires, l'ambiance était au rendez-vous.

Merci à tous les participants d'être venus partager ce moment important.

Enfin nous remercions Mme CAILLET, cadre de santé de la Cité Verte à la retraite de nous avoir fait le plaisir d'être parmi nous.

Vingt ans d'histoire, de rencontres et de vie : un bel anniversaire qui restera, sans aucun doute, dans les mémoires.

Nadia, équipe de la vie sociale

# CITÉ VERTE SUCY



# CITÉ VERTE SUCY



# CITÉ VERTE SUCY



## ÉLECTION SUPER PAPY : QUATRE RÉSIDENTS SE DISPUTENT LA COURONNE

C'était l'effervescence à la Résidence Pierre Tabanou ! Alors que tout semblait calme et paisible, un événement de la plus haute importance est venu bouleverser le quotidien : l'élection de SUPER PAPY !

Quatre hommes ont osé relever le défi et se sont lancés dans une compétition acharnée pour tenter de décrocher LA couronne tant convoitée.

### LE DÉFI EST LANCÉ !

Dès le début des épreuves, la tension était palpable. Les regards se croisaient, les sourires se faisaient parfois mystérieux... Chacun semblait avoir une stratégie bien gardée.

M. CHESNOT est entré dans la compétition avec détermination.

M. QUIDELLEUR, calme et concentré, avançait dans la compétition une idée en tête : le podium ou rien !

Puis est arrivé M. MARCHAND. On murmure même dans les couloirs qu'il aurait secrètement repéré la couronne avant le début de l'élection.

Et enfin, M. BEN AÏCHA est entré dans l'arène. Discret mais redoutable, il a dévoilé ses talents au fil des épreuves.

### UN JURY SOUS HAUTE TENSION !

Pour départager nos quatre champions, il fallait un jury à la hauteur de l'événement. Mme DELANOY, Mme DANSAULT, Mme DUBARBIER, Mme VALÉRIE et Mme TURBIL ont donc pris place pour examiner attentivement les prestations.

Julie, infirmière, était également présente pour accompagner cette grande journée. On ne sait jamais : une compétition aussi intense peut donner des émotions !

### LES HUISSIERS ENTRENT EN ACTION !

Pour éviter toute contestation, Abou et Mme COUDRAY, huissiers

# PIERRE TABANOU L'HAÏ-LES-ROSES

---

officiels, ont été chargés d'une mission capitale : compter les points ! Calculs, vérifications, recomptages... et pendant ce temps, ceux qui le souhaitent ont mis le feu sur la piste de danse.

LE VERDICT TOMBE !

Troisième : M. QUIDELLEUR ! Félicitations ! Il monte sur la troisième marche du podium avec le sourire.

Deuxième : M. MARCHAND ! La couronne était tout près !

Après des épreuves disputées, le verdict est sans appel : M. BEN AÏCHA devient notre SUPER PAPY ! La couronne lui est remise sous les applaudissements de toute l'assemblée.

Mais ce n'était pas fini !

Pendant que certains se battaient pour la couronne, un caricaturiste s'était installé dans la Résidence avec ses crayons. Sa mission : croquer le portrait des Résidents qui souhaitent se prêter au jeu.

Résultat : des portraits amusants, des éclats de rire et surtout de beaux souvenirs de cette journée. Certains ont peut-être découvert qu'ils avaient un nez un peu plus grand que prévu... mais chut !

Bravo aux quatre candidats pour avoir joué le jeu avec enthousiasme : M. Chesnot, M. Quidelleur, M. Marchand et M. Ben Aïcha.

Bravo également au jury, à Julie, aux deux huissiers, ainsi qu'au caricaturiste qui a immortalisé les visages des Résidents.

Et surtout... BRAVO AU SUPER PAPY, M. BEN AÏCHA et à tous les participants.

Merci à l'association « Âge en Harmonie » qui a offert tous les cadeaux. La couronne est désormais officiellement à lui... jusqu'à la prochaine élection !

Isabelle, équipe de la vie sociale

# PIERRE TABANOU L'HAY-LES-ROSES



# PIERRE TABANOU L'HAY-LES-ROSES



## LA SEMAINE BLEUE

La Semaine Bleue s'est déroulée à la Résidence de l'Abbaye du 5 au 11 octobre, offrant aux Résidents une semaine riche en échanges, en découvertes et en moments de convivialité.

Tout au long de cet événement placé sous le signe du partage et des rencontres intergénérationnelles, de nombreuses activités ont été proposées. Les Résidents ont notamment participé à un atelier pâtisserie avec des enfants et leurs parents, à une séance de Qi Gong en compagnie des enfants de la halte-garderie, ainsi qu'à un atelier créatif organisé avec des élèves d'une école de Saint-Maur-des-Fossés. Ces moments privilégiés ont permis de renforcer les liens entre les générations dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Un café-rencontre a également donné l'occasion aux Résidents de partager leur parcours de vie et leur expérience professionnelle, favorisant ainsi de riches échanges et la création de nouveaux liens autour de centres d'intérêt communs.

Parmi les autres temps forts de la semaine figuraient un atelier de prévention des chutes animé par l'ergothérapeute, un jeu de questions sur les régions et les fromages de France suivi d'une dégustation, ainsi qu'un atelier sensoriel réunissant l'Accueil de Jour, le PASA et la PHV.

Les Résidents ont par ailleurs découvert les coulisses de la restauration lors d'une visite des cuisines guidée par notre second de cuisine. Cette immersion leur a permis de mieux comprendre l'organisation quotidienne et la préparation des repas.

La semaine s'est poursuivie dans la bonne humeur avec un bingo gourmand particulièrement apprécié. Les résidents ont également eu le

# ABBAYE ST-MAUR

plaisir d'assister à un magnifique concert donné par sept violoncellistes du Conservatoire de Saint-Maur-des-Fossés, suivi d'un goûter convivial partagé avec les jeunes musiciens.

Enfin, accompagnés par notre professeur de peinture, les Résidents ont visité la Villa Médicis et découvert une exposition mettant à l'honneur peintures, sculptures et photographies. Le samedi, un groupe de gospel a clôturé cette belle semaine dans une ambiance festive. De nombreuses familles, visiteurs et Résidents étaient présents pour l'occasion.

Cette édition de la Semaine Bleue a été une véritable réussite. Elle a offert aux Résidents de multiples occasions de se rencontrer, de partager des expériences enrichissantes et de participer à des activités variées, favorisant ainsi le bien-être, l'ouverture culturelle et le lien social.

Fatima, équipe de la Vie Sociale



# ABBAYE ST-MAUR



# ABBAYE ST-MAUR



## CONCERT LYRIQUE

Quel beau moment de partage à la Résidence des Bords de Marne! Paul Gay, chanteur lyrique de renommée internationale, a offert un moment musical aux Résidents, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Une belle parenthèse culturelle qui a certainement apporté beaucoup d'émotion et de joie à chacun.

Christal, équipe de la vie sociale



## UN BEL ANNIVERSAIRE POUR LES 95 ANS DE MME GORAND

Cette semaine, le premier étage était en fête pour célébrer les 95 ans de Mme Gorand, entourée de ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants !

Pour cette occasion, sa famille a souhaité partager ce moment avec les autres Résidents de l'étage, autour d'un goûter d'anniversaire.

Un gâteau avait été préparé spécialement par sa fille et des boissons étaient également offertes pour accompagner ce moment de convivialité.

L'équipe du premier étage, Fatim, Zaza et Elza, s'est mobilisée pour organiser cette belle fête. Musique, échanges, sourires et bonne humeur étaient au rendez-vous !

Résidents et famille ont ainsi partagé un agréable après-midi autour de Mme Gorand, dans une ambiance festive et chaleureuse.

Un grand merci à sa famille pour cette belle attention envers les Résidents, ainsi qu'à Fatim, Zaza et Elza pour l'aide apportée à l'organisation de cet anniversaire.

Et encore un très joyeux anniversaire à Mme Gorand pour ses 95 ans !

Franck, équipe de la vie sociale et Zaza, aide-soignante

# LA CRISTOLIENNE CRÉTEIL



# ABBAYE - PHV

## VISITE DU CHÂTEAU DE VAUX-LE-VICOMTE

Les Résidents de la PHV se sont rendus en Seine-et-Marne pour visiter le château de Vaux-le-Vicomte.

Cette visite a permis aux Résidents de découvrir ce lieu emblématique. Les Résidents ont observé les différentes pièces du château, notamment les chambres, les espaces de réception et les vitraux. Ils étaient captivés par la beauté du lieu ainsi que par les anciens meubles et les œuvres d'autrefois, tels que les carrosses.

Pour le déjeuner, nous avons profité de découvrir le restaurant L'Écureuil, qui est situé dans le domaine.

Ce fut une belle journée pour les Résidents, ravis de partager ces instants conviviaux.

Ketteline, équipe de l'Unité PHV



# ABBAYE - PHV



# ABBAYE - PHV



# LA CRISTOLIENNE-ADJ

## UNE JOURNÉE À LA MER

Les bénéficiaires avaient très envie de revoir la mer, c'était pour certains un projet personnalisé et pour d'autres cela faisait des années qu'ils n'y avaient pas été. Nous avons donc organisé une journée pour aller à Cabourg.

Le beau temps était avec nous ainsi que les températures clémentes. Nous sommes arrivés en Normandie pour l'heure du déjeuner et avons déjeuner dans un restaurant avec vue sur la mer. Les serveurs nous ont très bien accueillis. Ensuite nous sommes allés marcher près de la mer et sur la promenade « Marcel Proust ».

Puis nous avons été au centre-ville pour voir les belles boutiques et prendre un bon goûter dans un salon de thé avant de repartir en minibus vers Créteil.

Leurs remerciements pour cette journée en plein air, au bord de mer les a comblés.

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



# LA CRISTOLIENNE-ADJ



## LES ABEILLES ET LES AUTRES POLLINISATEURS : DES ALLIÉS DE LA BIODIVERSITÉ

Lorsque nous voyons une abeille se poser sur une fleur, nous pensons souvent au miel qu'elle produit. Pourtant, son rôle dans la nature est bien plus important. En butinant de fleur en fleur, l'abeille participe à la reproduction de nombreuses plantes.

Et elle n'est pas seule ! Papillons, bourdons, mouches, coléoptères et même certains oiseaux ou chauves-souris participent eux aussi à la pollinisation dans différentes régions du monde.

Ces petits visiteurs passent parfois inaperçus, mais ils jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement des écosystèmes. Sans eux, de nombreuses plantes auraient beaucoup plus de difficultés à se reproduire et à produire des fruits ou des graines.



*Figure : Une abeille sur une fleur, source : Les Ruchers du Gué*

### **Une histoire de fleurs et de pollen**

Pour comprendre le rôle des pollinisateurs, il faut d'abord s'intéresser aux fleurs.

Les fleurs produisent du pollen, une fine poussière qui contient les

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

---

cellules reproductrices mâles des plantes à fleurs. Pour qu'une plante puisse produire des graines, ce pollen doit parvenir jusqu'à la partie femelle d'une fleur compatible

Certaines plantes peuvent assurer cette rencontre grâce au vent. C'est notamment le cas de nombreuses graminées et de certains arbres.

Mais pour beaucoup d'autres plantes, ce sont les animaux qui transportent le pollen. Lorsqu'une abeille vient chercher du nectar ou du pollen sur une fleur, des grains de pollen peuvent se déposer sur son corps. Lorsqu'elle visite ensuite une autre fleur, une partie de ce pollen peut être déposée sur celle-ci.

C'est ainsi que le déplacement d'un petit insecte peut permettre à une plante de se reproduire.

## **Pourquoi les abeilles visitent-elles les fleurs ?**

Les abeilles ne viennent pas uniquement rendre service aux plantes. Elles viennent surtout chercher de la nourriture.

Le nectar, produit par les fleurs, leur apporte principalement de l'énergie grâce aux sucres qu'il contient. Le pollen leur fournit notamment des protéines et d'autres nutriments indispensables.

En visitant de nombreuses fleurs, les abeilles récoltent donc de quoi nourrir leur colonie tout en transportant involontairement du pollen d'une fleur à l'autre.

Chez l'abeille domestique, une butineuse peut effectuer de nombreux voyages au cours d'une journée. Elle peut visiter plusieurs centaines de fleurs au cours d'une seule sortie, selon les conditions et les ressources disponibles.

Cette activité incessante explique pourquoi les abeilles sont si souvent associées au printemps et aux jardins fleuris.

## **L'abeille domestique n'est pas la seule**

Lorsque nous parlons des abeilles, nous pensons souvent à l'abeille domestique élevée dans les ruches. Pourtant, elle ne représente qu'une

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

petite partie de la diversité des abeilles.

En France, on compte près d'un millier d'espèces d'abeilles sauvages. Certaines vivent en colonies, tandis que beaucoup d'autres sont solitaires. Elles peuvent installer leur nid dans le sol, dans des cavités, dans du bois ou encore dans des tiges creuses.

Les bourdons font eux aussi partie de cette grande famille. Leur corps couvert de petits poils leur permet de transporter efficacement le pollen. Certains sont capables de pratiquer ce que l'on appelle la « pollinisation vibratile » : ils font vibrer les muscles de leur corps pour libérer le pollen de certaines fleurs.

Cette diversité est précieuse, car toutes les abeilles n'ont pas les mêmes habitudes. Certaines apparaissent très tôt au printemps, d'autres sont actives plus tard dans l'année. Certaines préfèrent certaines fleurs tandis que d'autres sont plus généralistes.

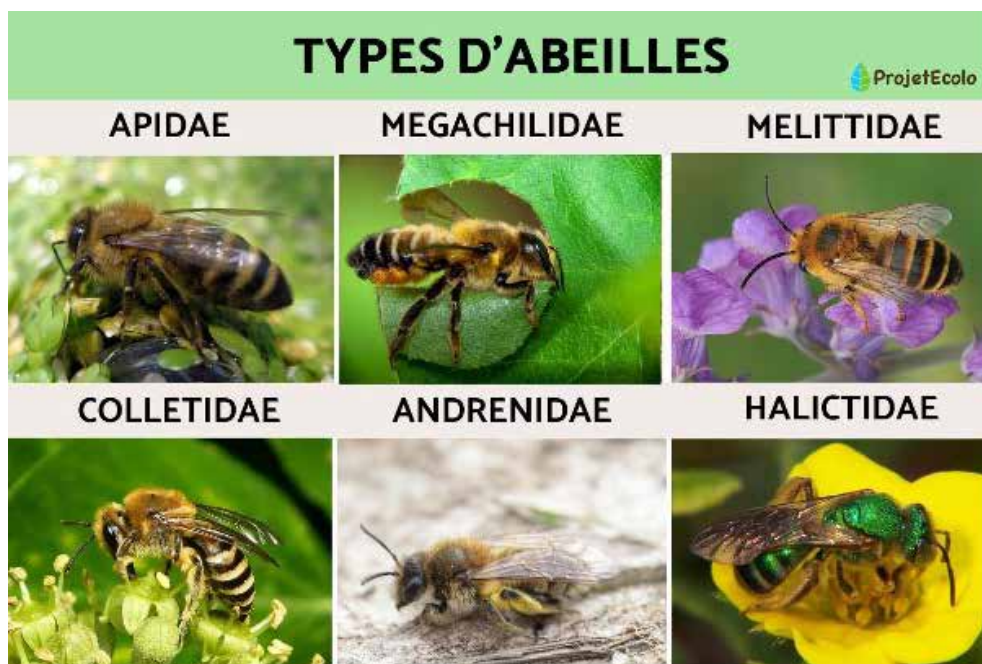


*Figure : Exemple de 7 types d'abeilles, source : Projet Écolo*

## Les autres pollinisateurs

Les abeilles ne sont cependant pas les seules à transporter le pollen. Les papillons sont particulièrement connus pour leur rôle de pollinisateurs. En se nourrissant du nectar des fleurs, ils peuvent transporter du pollen

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

sur leur corps et leur trompe.

Les mouches jouent également un rôle important. Certaines espèces sont attirées par des fleurs dont les couleurs ou les odeurs sont très particulières. Les syrphes, ces petites mouches souvent reconnaissables à leurs rayures jaunes et noires, sont notamment de bons pollinisateurs. Les coléoptères, les guêpes et de nombreux autres insectes peuvent également participer à la pollinisation.

Dans certaines régions du monde, le rôle est même assuré par des animaux plus étonnants. Des oiseaux-mouches pollinisent de nombreuses plantes en Amérique, tandis que certaines chauves-souris jouent ce rôle dans les régions tropicales.

La pollinisation est donc un phénomène beaucoup plus vaste que la seule relation entre les abeilles et les fleurs.

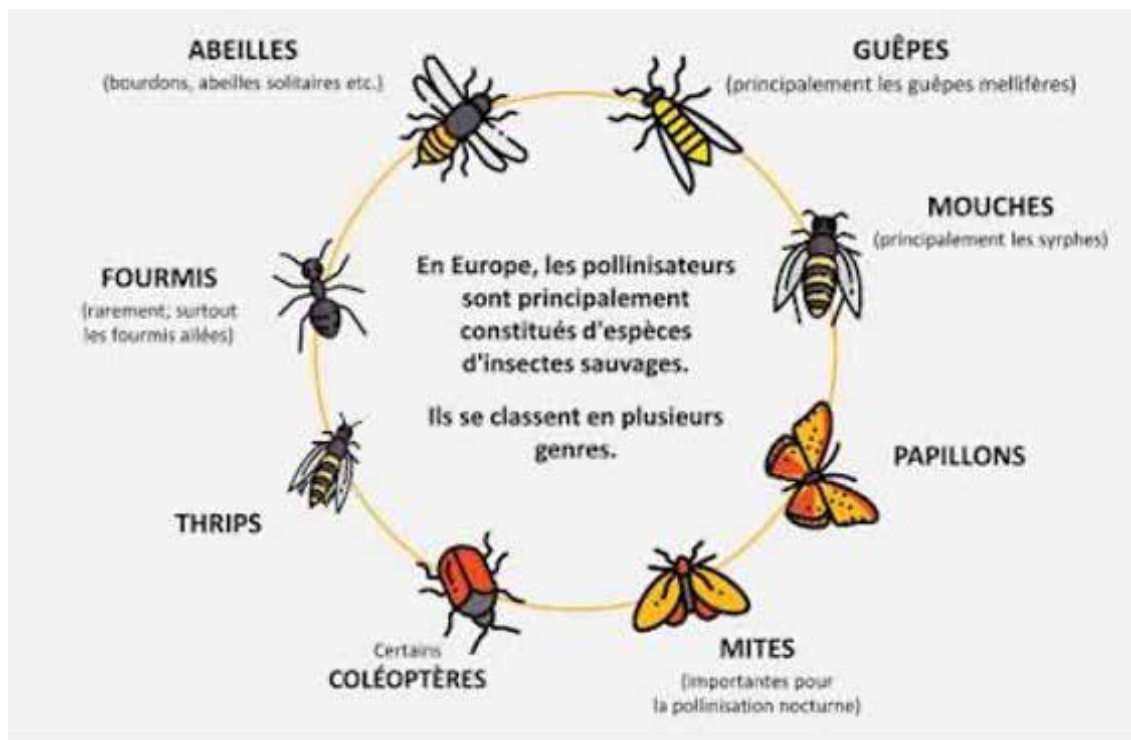


*Figure : Différents pollinisateurs, source : Publications Office of the EU – European Union*

## **Des pollinisateurs indispensables à nos jardins... et à notre alimentation**

Les pollinisateurs permettent à de nombreuses plantes sauvages de

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

---

produire des fruits et des graines. Ils contribuent ainsi au renouvellement de la végétation et au maintien de la biodiversité.

Ils jouent également un rôle important pour de nombreuses cultures agricoles.

Pommes, poires, cerises, fraises, courgettes, melons ou encore certaines graines oléagineuses dépendent, à des degrés différents, de la pollinisation animale. Toutes les cultures ne dépendent évidemment pas des insectes de la même manière : certaines plantes sont principalement pollinisées par le vent ou peuvent se reproduire sans l'intervention d'un animal.

Il serait donc exagéré de dire que « sans les abeilles, nous n'aurions plus rien à manger ». En revanche, les pollinisateurs sont essentiels à une partie importante de notre alimentation et à la diversité des fruits, légumes et graines que nous pouvons consommer. (FAO)

Ils contribuent également à la diversité des plantes sauvages, qui nourrissent à leur tour de nombreux autres animaux.

## **Quand les fleurs deviennent un garde-manger**

Pour aider les pollinisateurs, il n'est pas forcément nécessaire de posséder un grand jardin.

Un balcon fleuri, quelques plantes dans une jardinière ou un petit coin de végétation peuvent déjà offrir des ressources aux insectes.

L'idéal est de choisir des plantes qui fleurissent à différentes périodes de l'année. Ainsi, les pollinisateurs peuvent trouver de la nourriture au printemps, en été et parfois encore en automne.

Les plantes locales ou bien adaptées au climat et au sol peuvent également avoir un intérêt particulier. Laisser une petite partie d'un jardin pousser plus librement, conserver quelques fleurs sauvages ou éviter de tondre systématiquement toutes les surfaces permet aussi de créer davantage de ressources pour les insectes.

Un jardin n'a donc pas besoin d'être parfaitement ordonné pour être accueillant pour la biodiversité. Une touffe d'herbe, une fleur sauvage

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

---

ou quelques feuilles mortes peuvent parfois devenir de véritables petits refuges.

## **Des alliés fragiles**

Les pollinisateurs sont indispensables, mais ils peuvent être confrontés à différentes difficultés : disparition ou fragmentation des habitats, diminution des ressources florales, maladies, parasites, espèces invasives, pesticides ou encore effets du changement climatique.

Il est toutefois important de ne pas considérer toutes les espèces de pollinisateurs de la même manière. Elles n'ont pas toutes les mêmes besoins et ne sont pas toutes confrontées aux mêmes problèmes.

C'est justement pour cette raison que la diversité est si importante. Plus un milieu offre une variété de plantes et de petits habitats, plus il peut accueillir différentes espèces.

De nombreuses actions peuvent ainsi être menées pour leur offrir de meilleures conditions de vie : planter des fleurs, conserver des haies, laisser certaines zones plus naturelles, créer des refuges ou adapter l'entretien des espaces verts.

## **Le saviez-vous ?**

- Les bourdons sont eux aussi des abeilles. Ils appartiennent à la même grande famille que l'abeille domestique.
- Les abeilles ne récoltent pas uniquement du nectar : elles récoltent également du pollen, qui constitue une source importante de protéines pour leurs larves.
- Une fleur colorée n'est pas seulement jolie : ses couleurs, ses parfums et parfois sa forme peuvent servir de véritables signaux pour attirer les pollinisateurs.
- Les abeilles sauvages ont des modes de vie très variés. Certaines creusent leur nid dans le sol, tandis que d'autres utilisent des cavités dans le bois ou les tiges des plantes. (OFB)

# CITOYENNAGE

## SUITE DE L'ARTICLE : QUAND LES PERSONNES ÂGÉES ACCOMPAGNÉES PRENNENT LA PAROLE : CITOYENNAGE

Article écrit par : Isabelle HARTVIG, (Domaine de l'Abbaye) Présidente Nationale, Association Citoyennage

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

- Pour créer du lien, faire groupe dans une expérience collective : À Pleumartin, nous formons un comité Citoyennage qui varie de 10 à 15 personnes. Quand on vit longtemps isolé, on perd l'habitude et l'aisance d'aller vers les autres. Ces temps de réunion nous ont ouvert davantage aux autres. Nous avons appris à nous connaître.
- Pour la solidarité, la coopération et l'entraide : Lorsque l'on se retrouve pour échanger sur le thème qui sera développé au colloque, il nous arrive de parler de tout et de rien... On prend des nouvelles des absents, on parle de ce qui se passe dans l'établissement, on parle de nous, de notre histoire, de nos peines comme de nos joies. Parfois, on vide notre sac, car ce n'est pas toujours facile de vivre âgé et en établissement. Désormais, au sein de notre comité, nous avons pris l'habitude de prendre des nouvelles des absents, d'écrire un courrier de soutien pour une personne longuement hospitalisée, de transmettre nos condoléances aux familles des personnes décédées (que nous avons appris à mieux connaître avec Citoyennage). Des démarches pour lesquelles nous recevons des réponses. Des choses simples mais tellement importantes pour nous.
- Pour un bénéfice individuel et pour un bénéfice collectif : Aujourd'hui, nous prenons la parole et récemment, nous avons sollicité la direction de l'établissement afin de réaliser un apéritif d'accueil pour les nouveaux résidents. Nous pensons qu'il est important de se sentir accueillis pour se sentir moins isolés et plus à l'aise. Ainsi, c'est l'occasion de faire plus ample connaissance avec la personne et parfois avec ses proches. Nous lui offrons un cadeau fabriqué par nos soins tout en prenant un petit apéritif avec quelques membres du personnel. Nous leur proposons de faire une visite de l'établissement.
- Pour le partage, la joie, le plaisir à être ensemble : Grâce à Citoyennage, nous osons prendre la parole pour exprimer des opinions même si elles ne sont pas partagées par tous. Nous partageons nos idées, nous échangeons sur divers sujets et nous transmettons le fruit de notre réflexion. Nous nous enrichissons les uns des autres, et c'est une source de plaisir !

# CITOYENNAGE

- Pour lutter contre l'âgisme : Nous sommes des sujets de droit et non des objets ! Et en tant que tels, nous pouvons faire entendre notre parole, comme tout Citoyen, que nous vivions en établissement ou à domicile. Citoyennage est un moyen exceptionnel de démontrer que les personnes âgées sont capables, comme les citoyens de notre pays, d'exposer leurs idées, leurs réflexions sur les sujets qui concernent nos vies personnelles, notre vie collective et la vie de la société qui nous entoure.
- Pour s'engager et militer pour une politique qui prenne mieux en compte les personnes âgées : Le choc de cette crise du covid et toutes ses conséquences dramatiques ont, par exemple, provoqué parmi les membres de Citoyennage des réactions qu'elles ont pu exprimer par écrit au moment du confinement.

Citoyennage nous aide à être force de proposition. Notre amie Francine Serra, résidente du Pouget affirmait récemment : « *Nous sommes des citoyens à part entière, nous votons, notre histoire et nos valeurs de Liberté, d'Égalité et de Fraternité doivent être partagées* » (Serra, 2025, p. 14). « *Avec Citoyennage, j'ai l'impression que ma parole est entendue, prise en compte et considérée [et] je sors de mon environnement habituel, je rencontre du monde, je me sens redevenir comme avant, je suis dans le monde normal* » (Serra, 2024, p. 19).

Pour que les pouvoirs publics entendent notre souhait d'être présents dans toutes les instances où des décisions nous concernant peuvent être prises : Avec Citoyennage, il s'agit d'intervenir dans les débats publics, porter les revendications des âgés auprès des pouvoirs publics ; mais aujourd'hui plus simplement, pour tout un chacun, c'est le dialogue dans la vie de tous les jours, l'occasion de donner son avis chaque fois que l'occasion se présente. Et la parole a du pouvoir quand elle est collective.

## Pour les personnels et directeurs

Citoyennage profite aussi aux personnels qui partagent une nouvelle expérience avec les personnes âgées qu'ils accompagnent. C'est aussi un lieu d'échange, d'enrichissement avec des professionnels d'autres structures.

C'est pour eux une occasion de changer de regard, d'établir avec nous des relations plus équilibrées, plus humaines, de nous écouter échanger sur notre quotidien et s'enrichir de notre vécu, notre expérience et nos réflexions. Il est important de rappeler aux personnels et aux directeurs que nous restons citoyens toute notre vie et que l'âge et la vulnérabilité ne constituent pas un frein à la reconnaissance de la pertinence et de la légitimité de notre parole et de notre action.

Citoyennage leur permet de réfléchir sur leurs pratiques professionnelles et de se former à notre écoute.

Dans notre synthèse « Relation professionnel/résidents : la juste proximité », nous avons souligné que nous attendons en tout premier lieu que les personnels aient une conscience professionnelle et un savoir-faire qui se double d'amabilité et de délicatesse. Un personnel mécanique ne nous intéresse pas (Citoyennage Île de France, 2014).

Parfois, leur approche est trop technique ou les contraintes de temps et le manque de personnel imposent de faire disparaître la part d'humanité. Nous ne nous sentons alors pas considérés comme des êtres humains et des citoyens à part entière. C'est important de pouvoir choisir sa vie jusqu'au bout et nous sommes là pour le rappeler, les professionnels n'ont pas à choisir pour nous. Il faut aussi réussir à parler le même langage, en étant à l'écoute les uns des autres, en comprenant ce que ressent l'autre.

La parole des vieilles et des vieux : Qui ? Comment ? Pourquoi ? (Tome 2)

« Les personnels doivent en faire toujours plus avec de moins en moins de temps, ce qui constitue une forme de maltraitance : les budgets sont mal pensés par des décideurs loin du terrain. Partout, on manque de personnel. Mal reconnus, mal payés, ils sont de plus en plus rares à vouloir s'engager et nous en payons le prix au quotidien : instabilité, absences, roulements... Nous nous sentons oubliés des politiques. Où est passée la loi Grand Âge ? » (Citoyennage Île de France, 2022)

Pour les directions, c'est aussi une opportunité d'inscrire une nouvelle dynamique au sein de leur structure. En nous donnant la parole, en favorisant une démocratie participative, les propositions concrètes que nous pouvons faire concourent à l'amélioration du fonctionnement des établissements et des services.

## Pour la société et pour lutter contre l'âgisme

Nous nous exprimons aussi pour que l'ensemble de la société puisse mieux comprendre nos attentes. Nous sommes soucieux, en tant que citoyens, de transmettre et faire évoluer la société.

Nous voulons regarder vers l'avenir. Lutter contre un passé qui se répète, un racisme anti-vieux. Nous devons changer notre perspective, en nous appuyant sur nos valeurs, tout ce en quoi nous croyons, tout ce qu'au terme de notre vie nous voulons transmettre, ce qui donne sens à notre vie. Nous avons tous besoin les uns des autres et chacun est un réservoir de ressources humaines inépuisables. Citoyennage est un réceptacle où résonnent les échos de l'histoire passée et actuelle de notre société.

Enfin, et c'est d'une importance capitale, Citoyennage nous permet d'intervenir dans les débats et porter les attentes et propositions des âgés auprès des pouvoirs publics.

## Méthodologie

La méthodologie de Citoyennage peut différer selon les régions. Mais une charte (2025a) et d'autres supports rédigés, consultables sur le site, permettent de protocoliser la démarche et de la développer dans différentes régions en restant toujours fidèles aux principes fondamentaux qui visent la mise en avant d'une parole authentique des personnes âgées aidées (Citoyennage, 2025b). Une réflexion sur la création d'un label est même en cours.

La première étape est de créer dans chaque structure un comité Citoyennage qui nous donne la parole et la soutient. Nous y abordons les sujets qui nous tiennent à cœur et qui concernent notre vie quotidienne et notre place dans la société. L'animation, souvent faite par un professionnel psychologue ou animateur, doit être neutre, soutenante et bienveillante.

Ensuite, chaque année, l'agenda se déroule en trois temps :

- Au cours d'un séminaire régional réunissant des représentants des différentes structures engagées, nous choisissons nous-mêmes le thème du colloque à venir de manière consensuelle ou par un vote. Dans nos différentes régions, nous avons par exemple travaillé sur : « *Vie à domicile/vie en établissement, à quelles conditions ?* », « *Être acteur de sa vie, vivre ensemble et être heureux en maison de retraite* », « *Le développement durable, tous concernés !* », « *Les contraintes de la vieillesse* », « *Continuer à être utile pour garder notre place dans la société : envie de s'informer, agir et sortir* ».
- De retour dans les comités de nos structures, nous approfondissons les échanges sur le thème choisi et rédigeons un texte qui sera lu en début de colloque.
- Point d'orgue de l'année Citoyennage, un colloque régional est ensuite organisé avec des participants de chaque structure, dans un cadre convivial propice aux débats et à la détente. Il se déroule de préférence sur plusieurs jours et en dehors des établissements, mais la formule varie en fonction des régions et des moyens. Cet espace de parole nous permet d'exprimer nos points de vue et d'être forces de proposition. Nous alternons temps de travail et temps de loisirs, ce qui nous permet de travailler dans la bonne humeur et de créer des liens.
- Ce rendez-vous annuel donne lieu à la rédaction d'une synthèse comportant des réflexions et des propositions concrètes, qui sont ensuite portées au sein des structures pour leur permettre d'améliorer leur fonctionnement. Nous devenons ainsi actrices et acteurs de notre quotidien dans une démarche de démocratie participative que le personnel est heureux d'encourager. Ces propositions sont présentées lors de réunions d'équipes, au Conseil de la vie sociale, dans des Conseils de résidents, auprès de la direction...

Ce texte est également destiné à être communiqué plus largement et faire l'objet d'échanges avec les pouvoirs publics, pour une meilleure prise en compte par la société de nos besoins et de nos attentes. Il a été, par exemple, régulièrement publié sur le site d'Âge village (Âgeville, 2024) et a fait l'objet d'intervention des représentants nationaux et/ou régionaux lors de journées d'études, colloques (Congrès Âge et Vieillesse de 2023 ; Colloque Approches Non Médicamenteuses (Wender, 2023)).

Enfin, pour un impact plus large, l'association édite tous les trimestres les e-Chos de Citoyennage, une publication électronique à destination des directeurs d'établissements pour personnes âgées mais aussi plus largement support de communication auprès des instances et différents interlocuteurs.

Les représentants Citoyennage se déplacent dans différentes régions pour présenter la démarche et diffuser les synthèses et réflexions (Salons Âge 3, Congrès Âge et Vieillesse, par exemple).

## Résultats et perspectives

En 2018-2019, Citoyennage a fait l'objet d'une évaluation externe réalisée par Sandra Chardon, anthropologue et directrice de l'intervention sociale et médico-sociale. Elle souligne dans son rapport plusieurs dimensions de notre démarche et ses effets. Elle la présente comme : « *un dispositif participatif vertueux* » ; [une démarche qui] « *réhumanise la relation à l'autre* » ; « *un dispositif capacitant ou re-capacitant qui permet de lutter contre l'âgisme* » ; « *un moyen de faire valoir ses droits et libertés, d'informer et de sensibiliser* » ; « *un outil managérial* » ; « *un outil politique ou de négociation via la communication*. » (Chardon, 2019, p. 21-30).

Lors de son évaluation, elle a mis en avant l'impact positif de Citoyennage face à l'épuisement des professionnels et cela à trois niveaux : sur le sentiment d'appartenance, sur l'estime (la reconnaissance, la réussite) et sur la réalisation (créativité, développement personnel).

Selon elle, Citoyennage permet aux directions de se doter d'un outil de management moins hiérarchisé qui permet de fédérer davantage les équipes et de travailler la transversalité. Il responsabilise tous les intervenants autour d'une volonté commune, en favorisant le dialogue et une confiance réciproque (salariés/résidents/direction) en appui sur les compétences et un désir de coopération. Elle souligne que « *la démarche permet aussi de fixer des objectifs stimulants, valorisants et parfois innovants* » (...) « *Elle répond aux aspirations humaines et humanistes de beaucoup de professionnels en gériatrie qui se plaignent souvent d'une prise en soin routinière, démotivante, voire ingrate*. » (...) « *Elle motive également en modifiant l'image de la structure, par fierté d'appartenance, source de satisfaction, de positionnement social* » (Chardon, 2019, p. 28).

Cela correspond bien aux objectifs visés par la démarche et aux résultats que nous pouvons nous-mêmes remarquer.

Pour nous, Citoyennage permet de s'ouvrir et sortir de la solitude lorsqu'elle est présente. Nous y trouvons de la convivialité, de l'entraide, un espace de vie, un esprit fraternel. Nous pouvons y discuter de tout, et même de sujets tabous.

Citoyennage, c'est aussi et surtout continuer à exister.

Cette forme de démocratie participative et inclusive transforme le fonctionnement des structures et nous transforme nous-mêmes. C'est engageant d'oser la parole, ne pas subir la société, mais au contraire y trouver une place de manière positive.

« *Au Congrès Âge et Vieillesse, pour la première fois de ma vie* », témoigne l'une d'entre nous, « *j'ai pris la parole devant plus d'une centaine de personnes : quelle émotion !* » Citoyennage a le mérite de nous confronter à des épreuves et des défis personnels. « *J'ai été étonnée du résultat : plus d'énergie, plus d'assurance, plus de confiance en soi, un désir de transmettre à de nouveaux membres tout le bien que l'on retire quand on s'exprime devant les autres et toutes les connaissances dont on s'enrichit* ». Notre expérience de Citoyennage nous a permis pour certains de grandir, de nous découvrir ou redécouvrir y compris à travers des talents que nous ne nous connaissions pas, de dépasser nos peurs et de nous réaliser encore.

## **Brouillard : Comment se forme-t-il et pourquoi est-il plus fréquent en automne ?**

Depuis le début de l'automne, les températures baissent progressivement et les journées raccourcissent. À ces changements s'ajoute le retour du brouillard, qui enveloppe régulièrement les paysages et les routes au petit matin. Un phénomène loin d'être dû au hasard, comme l'explique MétéoSuisse. En réalité, le brouillard est un nuage qui se forme au niveau du sol. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'est pas constitué de vapeur d'eau invisible, mais de minuscules gouttelettes d'eau en suspension dans l'air. Selon MétéoSuisse, on parle de brouillard lorsque la visibilité horizontale est inférieure à 1.000 mètres. Ce phénomène apparaît notamment lorsque l'air humide se refroidit suffisamment pour atteindre la saturation. Une partie de la vapeur d'eau qu'il contient se condense alors en fines gouttelettes, formant ce voile blanc caractéristique. Mais alors, pourquoi le brouillard est-il plus fréquent à cette période de l'année ?

Le soleil et l'humidité jouent aussi un rôle dans la formation du brouillard. Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène. En premier, les nuits s'allongent progressivement à mesure que l'hiver approche. Le sol dispose alors de davantage de temps pour se refroidir, ce qui entraîne aussi une baisse de la température de l'air à proximité. Ensuite, il faut prendre en compte la position du Soleil qui reste de plus en plus bas dans le ciel. Comme ses rayons atteignent le sol avec un angle plus oblique, la surface terrestre ne se réchauffe pas aussi bien pendant la journée.

Les températures plus fraîches favorisent ainsi la condensation de la vapeur d'eau présente dans l'air, mais elles ne suffisent pas à elles seules à expliquer la présence du brouillard en automne. L'humidité joue aussi un rôle important. En effet, l'air contient encore suffisamment de vapeur d'eau à cette période de l'année pour favoriser sa formation lorsque les températures diminuent.

Source : 20minutes

# JEUX

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 7 |   |   |   | 8 |   |   |   |
| 6 |   |   |   | 9 |   | 7 |   |   |
|   | 4 |   | 7 |   |   |   | 1 | 6 |
| 3 |   | 2 | 5 |   |   |   | 9 |   |
| 4 |   |   | 1 | 2 | 6 |   |   | 7 |
|   | 8 |   |   |   | 3 | 2 |   | 5 |
| 8 | 1 |   |   |   | 5 |   | 4 |   |
|   |   | 9 |   | 1 |   |   |   | 3 |
|   |   |   | 2 |   |   |   | 5 |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 |   |   |   |   |   |   | 5 | 2 |
|   | 3 |   |   | 2 | 9 |   | 4 |   |
|   |   |   |   |   | 6 | 3 |   |   |
|   | 8 | 5 | 2 |   | 1 |   |   |   |
| 1 |   |   |   | 4 |   |   |   | 9 |
|   |   |   | 7 |   | 3 | 1 | 2 |   |
|   |   | 2 | 3 |   |   |   |   |   |
|   | 4 |   | 9 | 7 |   |   | 6 |   |
| 5 | 6 |   |   |   |   |   |   | 4 |

# PLANNING ABBAYE

## **Samedi 17 octobre**

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

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

16h00 : Juste prix - 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

14h00 : Temps libre, temps individuel

## **Dimanche 18 octobre**

14h30 : Atelier casque virtuel - Grand restaurant

16h00 : Ciné-club « L'important d'être constant » - Théâtre

### 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

## **Lundi 19 octobre**

14h00 : SORTIE Musée du Louvre

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

15h00 : Conférence « PÉROU » présenté par Eric MILLE - Théâtre

# PLANNING ABBAYE

---

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 comptines de Catherine »

11h30 : Vie quotidienne

15h30 : Petit BAC

17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

10h00 : Bonjour chez vous

14h00 : Temps libre, temps individuel

14h00 : Départ Bowling

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

## **Mardi 20 octobre**

10h45 : Café rencontre - Café littéraire

14h00 : Commission des menus - Espace bar

15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant

15h30 : L'heure musicale « Carmen » de BIZET 2ème partie -Théâtre

17h00 : Jeu de questions - Espace bar

17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire

## 3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

14h30 : Atelier « Bien-être » avec Iphana

15h30 : Heure musicale - Théâtre

17h00 : Jeu interactif

## 4ème Bellay

10h30 : Danse

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Atelier pâtisserie

16h30 : Poésies et Fables

17h00 : Lecture / Temps de parole

## Unité PHV :

10h00 : Bonjour chez vous

10h45 : Sport adaptés animé par Laetitia

14h30 : Point Guichet

17h00 : Sophrologie

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

# PLANNING ABBAYE

---

## **Mercredi 21 octobre**

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

10h30 : Promenade sur inscription - Atrium

14h30 : Brin de caouette 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 :

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

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

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

## **Jeudi 22 octobre**

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

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

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 : Goûter Gourmand

17h00 : Lecture / Temps de parole

### Unité PHV :

14h00 : Temps libre, temps individuel

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

# PLANNING ABBAYE

## **Vendredi 23 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 : Ordre du jour du conseil des résidents - 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 : 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

18h30 : Soirée pizzas maison

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 17 Octobre**

11h00 : Réveil musculaire - Salle du Parc

14h30 : Diffusion documentaire à la carte « Des racines et des ailes - Tour Eiffel » - Salle du Parc

17h00 : Quizz – Cafétéria

## **Dimanche 18 Octobre**

11h00 : Revue de presse - Salle du Parc

15h00 : Ambiance animation - Cafétéria

17h00 : Grand loto - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activités à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux – Cafétéria

## **Lundi 19 Octobre**

11h00 : Entraînement de Boxe - 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 20 Octobre**

11h00 : Écoute musical - Salle du Parc

14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3e

14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc

15h00 : Ambiance animation - Cafétéria

17h00 : 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

16h00 : Collation entre amis

# PLANNING BDM

---

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

## **Mercredi 21 Octobre**

11h00 : Tai-chi - Salle du parc

15h00 : Messe - Salle du Parc

15h00 : Rendez vous avec la MJC - Cafétéria

17h00 : Jeux musicaux - Cafétéria

### Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activité à 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 22 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 - 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 23 Octobre**

11h00 : Conférence Philippe Prevot « Les Dom Tom » - 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 17 Octobre

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| 10h30 : Vie de quartier - étages                    |                 |
| 15h30 : Atelier « Sophrologie » - Salle d'activités | Laura           |
| 17h00 : Jeux de société - Espace bar                |                 |
| 3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne                | Resto et Emilie |
| 15h30 : Chansons avec Sylvain                       | Pasa et Emilie  |

## Dimanche 18 Octobre

|                                            |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|
| 10h30 : Messe à la télévision sur France 2 |                 |
| 15h30 : LOTO - Espace bar                  | Laura et Emilie |
| 17h00 : Jeux de société - Espace bar       |                 |
| 3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif     | Resto et AS     |
| 15h30 : LOTO                               | Emilie          |

## Lundi 19 octobre

|                                                                 |        |
|-----------------------------------------------------------------|--------|
| 10h00 : Réunion du Conseil de la Vie Sociale - Salle de réunion |        |
| 10H30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités        |        |
| 15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités        |        |
| 17h00 : Chiffres et lettres – Bibliothèque                      | Nadia  |
| 3ème étage : 11h00 : Atelier sensoriel                          | Emilie |
| 15h30 : Atelier réminiscence                                    | Emilie |

## Mardi 20 octobre

|                                                           |                     |
|-----------------------------------------------------------|---------------------|
| 10h30 : Boutique et point guichet                         | Françoise, Sylviane |
| 14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités       |                     |
| 15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités |                     |
| 17h00 : Décorations d'Halloween – Bibliothèque            | Nadia et Wisal      |
| 3ème étage : 11h00 : Boutique et promenade                | Emilie              |
| 15h30 : Jeu d'adresse                                     | Emilie              |

## Mercredi 21 Octobre

|                                                      |        |
|------------------------------------------------------|--------|
| 10h00 : Conseil d'administration - Salle d'activités |        |
| 10h30 : Sortie (achats bonbons d'Halloween)          | Laura  |
| 15h30 : Thé chantant avec Jean-Patrick Talmont       | Nadia  |
| 17h00 : Jeux de société - Espace bar                 | Wisa   |
| 3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne                 | Resto  |
| 15h30 Thé chantant avec J.P Talmont – RDC            | Emilie |

# PLANNING CITÉ VERTE

---

## **Jeudi 22 Octobre**

10h30 : Vie de quartier - étages

15h30 : Atelier créatif «Halloween» - Espace bar

17h00 : Jeux de table - Espace bar

3ème étage : 10h30 : Atelier bien-être

15h15 : Loto musical

Françoise et Wisal  
Wisal

Pasa et Emilie

## **Vendredi 23 Octobre**

10h30 : Vie de quartier - étages

15h30 : Chorale ou Karaoké - Salle d'activités

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

3ème étage : 11h00 : Atelier sensoriel

15h30 : Atelier Snoezelen

*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 17 Octobre**

11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 : Jeux de Mémoire - Restaurant

17h00 : Le Quiz - Restaurant

### Activités du 1er étage

15h00 : Atelier Manuel avec Jennifer - Salle Artistique

## **Dimanche 18 Octobre**

11h00 : Séance Vélo - Salon du Patio

15h00 : Concert Classique - Restaurant

17h00 : Juste Prix - Restaurant

### Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

15h00 : Concert Classique - RDC

## **Lundi 19 Octobre**

11h00 : Gym Douce G2 - Salon du Patio

15h00 : Café Philo - Restaurant

17h00 : La Grande Roue - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Jeux Interactifs avec la Tovertafel

14h30 : Gym Douce

### Activité du 1er étage

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

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

## **Mardi 20 Octobre**

11h00 : Atelier Manuel - Salon du Patio

15h00 : Documentaire « Voyage en Papouasie » - Salle PASA

17h00 : Bingo - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

### Activités du 1er étage

16h30 : La Musique de Cathy - Rotonde

## **Mercredi 21 Octobre**

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio

14h30 : Commissions des Menus et des Fêtes - Restaurant

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

### Activités du PASA

10h30 : Activité Bien-Être

14h30 : Remue Méninge

# PLANNING CRISTOLIENNE

---

## Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

## **Jeudi 22 Octobre**

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 : Yoga - Salon du Patio

17h00 : Loto - Restaurant

## Activités du PASA

10h30 : Atelier Cuisine et Discussions

14h30 : Atelier Tricot et Loisirs Créatifs

## Activités du 1er étage

11h00 : Nouvelles du Jour - Salle TV

15h00 : Carré Musical - Rotonde

17h15 : Jeu de Questions - Rotonde

## **Vendredi 23 Octobre**

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

11h00 : Doc « Bourgogne » - Salle PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Ambiance Musicale avec Sébastien - Restaurant

## Activités du 1er étage

11h00 : En route pour le Docu OU la Messe - Salle PASA

16h00 : Après-Midi Gourmand et Musical - Restaurant RDC

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

*L'équipe de la vie sociale*

# PLANNING TABANO

## Samedi 17 Octobre

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

## Dimanche 18 Octobre

|                                             |          |
|---------------------------------------------|----------|
| 11h00 : Émission religieuse - Place vendôme | Isabelle |
| 10h30 : Sortie marche - Marché              | Isabelle |
| 15h00 : loto - Place vendôme                | Isabelle |

## Lundi 19 Octobre

|                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|
| 11h00 : Pause café - Avenue des délices    | Ida         |
| 11h00 : Ca se discute - Place vendôme      | Isabelle    |
| 15h00 : Atelier créatif - Place vendôme    | Intervenant |
| 16h00 : Heures savoureuses - Place vendôme | Ida         |

## Mardi 20 Octobre

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| 11h00 : Gym douce - Place vendôme                          | Ida |
| 15h00 : Conférence virtuel - Restaurant aux milles saveurs | Ida |

## Mercredi 21 Octobre

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| 11h00 : Atelier écriture - Place vendôme | Isabelle |
| 11h00 : Visite de courtoisie - Logement  | Ida      |
| 15h00 : Mots croisés - Place vendôme     | Isabelle |

## Jeudi 22 Octobre

|                                                 |                   |
|-------------------------------------------------|-------------------|
| 11h00 : Chiffres et les lettres - Place vendôme | Ida               |
| 11h00 : Gym douce - Avenue des délices          | Isabelle          |
| 15h30 : Boxe - Place vendôme                    | Intervenant       |
| 15h00 : Visite flora - Logement                 | Flora et Isabelle |

## Vendredi 23 Octobre

|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| 11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme        | Isabelle    |
| 14h00 : Masseuse - Salon de massage            | Intervenant |
| 15h00 : Cinéma - Restaurant aux milles saveurs | 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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 1 | 6 | 5 | 8 | 4 | 3 | 9 |
| 6 | 5 | 3 | 4 | 9 | 1 | 7 | 2 | 8 |
| 9 | 4 | 8 | 7 | 3 | 2 | 5 | 1 | 6 |
| 3 | 6 | 2 | 5 | 8 | 7 | 1 | 9 | 4 |
| 4 | 9 | 5 | 1 | 2 | 6 | 3 | 8 | 7 |
| 1 | 8 | 7 | 9 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 |
| 8 | 1 | 6 | 3 | 7 | 5 | 9 | 4 | 2 |
| 5 | 2 | 9 | 8 | 1 | 4 | 6 | 7 | 3 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 6 | 9 | 8 | 5 | 1 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 | 4 | 8 | 3 | 7 | 9 | 5 | 2 |
| 7 | 3 | 8 | 5 | 2 | 9 | 6 | 4 | 1 |
| 2 | 5 | 9 | 4 | 1 | 6 | 3 | 8 | 7 |
| 3 | 8 | 5 | 2 | 9 | 1 | 4 | 7 | 6 |
| 1 | 2 | 7 | 6 | 4 | 8 | 5 | 3 | 9 |
| 4 | 9 | 6 | 7 | 5 | 3 | 1 | 2 | 8 |
| 9 | 7 | 2 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 5 |
| 8 | 4 | 1 | 9 | 7 | 5 | 2 | 6 | 3 |
| 5 | 6 | 3 | 1 | 8 | 2 | 7 | 9 | 4 |

## 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