

ça bouge !

23
Octobre
2026

ça bouge !

N°1788

« CHANTONS ENSEMBLE ! »
À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU



Bonjour à toutes et à tous,

Des résidents de Pierre Tabanou donnent de la voix pour un après-midi « Chantons ensemble ! ».

Un concert de gospel a enchanté des résidents de l'Abbaye.

Des résidents des Bords de Marne ont découvert la rénovation du marché de Sucy-en-Brie.

Pendant un déjeuner au restaurant La Criée, des résidents de la Cité Verte ont dégusté de délicieux crustacés.

Retour sur le lancement de la Semaine bleue à la résidence de la Cristolienne.

L'accueil de jour de Pierre Tabanou a participé à la Semaine bleue.

Une journée à Thoiry a été organisée par l'accueil de jour de la Cristolienne.

Fin 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 quittés depuis.

Bonne semaine à tous,
Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

Ça Bouge n°1788

24/10 > 30/10/2026

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- « CHANTONS ENSEMBLE ! » À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- CONCERT DE GOSPEL À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- SORTIE AU MARCHÉ DE SUCY-EN-BRIE POUR DES RÉSIDENTS DES BORDS DE MARNE
- DÉJEUNER À LA CRIÉE POUR DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE
- LA SEMAINE BLEUE A ÉTÉ LANCÉE À LA RÉSIDENCE LA CRISTOLIENNE
- LA SEMAINE BLEUE À L'ACCUEIL DE JOUR PIERRE TABANOU
- UNE JOURNÉE À THOIRY POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- RUBRIQUE ENVIRONNEMENT: LES MATÉRIAUX BIOSOURCÉS : CONSTRUIRE AUTREMENT
- FIN DE L'ARTICLE : QUAND LES PERSONNES ÂGÉES PRENNENT LA PAROLE : CITOYENNAGE

ACTUALITÉS

- DORDOGNE : LE FAUCON PÈLERIN BAT UN RECORD DE NAISSANCES EN 2026
- JEUX : MOTS CROISÉS
- PLANNING ACTIVITÉS

« CHANTONS ENSEMBLE ! »

Il suffit parfois de quelques notes pour faire renaître un souvenir, retrouver un sourire ou nous donner envie de chanter. Les grandes chansons françaises ont ce pouvoir merveilleux de rassembler les générations et de nous faire partager un moment de bonheur.

Avec « Chantons ensemble ! », retrouvons le plaisir de fredonner ces airs que nous connaissons tous, ces refrains qui nous accompagnent depuis des années et que nous avons toujours autant de plaisir à entendre.

Qui n'a jamais été ému en écoutant « Mon amant de Saint-Jean » ? Qui n'a jamais souri en retrouvant « Vous permettez, Monsieur ? » ou eu envie de reprendre en chœur « Le Petit Pain au chocolat » ?

De la chanson d'amour à la chanson populaire pleine de gaieté, notre patrimoine musical regorge de mélodies inoubliables. Elles nous rappellent une époque, une rencontre, une fête ou tout simplement un agréable moment de notre vie.

Pas besoin de connaître les paroles sur le bout des doigts : ici, chacun chante à sa façon, à son rythme, avec le sourire et dans la bonne humeur !

Seul ou à plusieurs, d'une voix assurée ou en fredonnant doucement, l'important est de participer et de partager le plaisir d'être ensemble.

Alors, ouvrons grand nos oreilles, préparons nos voix et laissons-nous emporter par la musique !

Car une chanson que l'on aime est encore plus belle lorsqu'on la chante tous ensemble.

Isabelle, équipe de la vie sociale

PIERRE TABANOU L'HAY-LES-ROSES



CONCERT DE GOSPEL

La Résidence de l'Abbaye de Saint-Maur a vibré au rythme du gospel lors d'un spectacle chaleureux et riche en émotions. Cette représentation a offert aux Résidents, à leurs familles ainsi qu'au personnel un moment de partage, de joie et de convivialité particulièrement apprécié.

Tout au long du spectacle, les sourires étaient visibles sur tous les visages. L'événement a été un véritable succès. Les retours ont été unanimement positifs et chacun a salué la qualité de la prestation ainsi que la générosité des interprètes. Ce spectacle a apporté beaucoup de bonheur et d'émotion aux personnes présentes, laissant de merveilleux souvenirs à tous les participants.

La Résidence de l'Abbaye remercie chaleureusement les artistes pour leur venue et leur engagement, ainsi que toutes les personnes ayant contribué à l'organisation de ce bel après-midi. Un moment qui restera gravé dans les mémoires et qui, sans aucun doute, donnera envie de renouveler l'expérience très prochainement.

Clément, équipe de la vie sociale



ABBAYE ST-MAUR



SORTIE AU MARCHÉ DE SUCY-EN-BRIE

C'est avec un grand plaisir que des Résidents des Bords de Marne sont retournés au marché de Sucy-en-Brie.

En effet, après plusieurs années de travaux, nous avons redécouvert ce marché entièrement rénové.

Après avoir déambulé au gré des senteurs et des saveurs, nous nous sommes installés à la buvette afin de déguster un café ou un chocolat chaud, ou encore de savourer un apéritif, accompagnés de délicieuses charcuteries et de madeleines tout juste sorties du four.

De plus, grâce à l'association « Soleil au Cœur », nous avons acheté des fruits de saison afin de les revendre dans notre petite boutique du jeudi matin, à destination des résidents qui n'ont pas pu venir.

«Je ne reconnais plus le marché, mais il est très beau ! J'ai pu, par contre, retrouver mes commerçants, qui m'ont chaleureusement salué.»

Alexandre, équipe de la vie sociale



DÉJEUNER À LA CRIÉE

Des Résidents ont profité d'une agréable sortie au restaurant La Criée pour savourer un plat très apprécié : les fameuses moules-frites !

Sous un beau soleil, ce moment gourmand s'est déroulé dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Entre plaisir de la table, échanges et sourires, chacun a profité pleinement de cette belle parenthèse hors de la Résidence.

Une sortie placée sous le signe de la bonne humeur et du partage, qui a ravi les papilles et fait le bonheur de tous !

Laura, équipe de la vie sociale



LA SEMAINE BLEUE A ÉTÉ LANCÉE : GARDONS L'ÉQUILIBRE

C'est parti pour la Semaine Bleue, cette semaine nationale dédiée aux retraités et aux personnes âgées ! Chaque année, cet événement est l'occasion de mettre les aînés à l'honneur, de valoriser leur place dans la société et de partager de beaux moments autour de thématiques qui leur tiennent à cœur. Une semaine placée sous le signe de la convivialité, du partage et du bien-être !

Pour bien commencer cette belle semaine, nous avons eu le plaisir d'accueillir Christine Cardin, venue à la rencontre des résidents pour une conférence intitulée « Gardons l'équilibre ! ».

L'équilibre est un élément essentiel du quotidien. Il nous accompagne dans chacun de nos déplacements et contribue à préserver notre autonomie. C'est donc un sujet particulièrement important, qui mérite que l'on s'y intéresse à tout âge ! À travers cette conférence, les résidents ont pris part à un moment de sensibilisation et de découverte, tout en partageant leurs expériences et leurs réflexions.

Ce fut l'occasion de se retrouver autour d'un sujet concret qui nous concerne tous, dans une atmosphère agréable et bienveillante. Au-delà des informations partagées, cette conférence a surtout permis de vivre un joli moment d'échange.

Nous tenons à remercier Christine Cardin pour sa venue, sa disponibilité et le temps consacré aux résidents. Ces rencontres sont précieuses : elles permettent d'apprendre, de s'informer, mais aussi de partager des moments enrichissants et conviviaux qui contribuent au bien-être de chacun.

Cette conférence a aussi marqué un très beau début de Semaine Bleue !

LA CRISTOLIENNE CRÉTEIL

Une semaine qui nous a rappelé que prendre soin de soi, rester actif, échanger et continuer à apprendre sont autant de petites choses qui contribuent à notre bien-être au quotidien.

Et ce n'était que le début d'une belle semaine rythmée par les événements !

Elynn, équipe de la vie sociale.



LA SEMAINE BLEUE, DES MOMENTS DE PARTAGE ET CONVIVIALITÉ

Chaque année, la Semaine Bleue met à l'honneur les personnes âgées et valorise leur place dans la société. C'est l'occasion de favoriser les rencontres, de lutter contre l'isolement et de partager des moments riches en découvertes et en émotions.

À cette occasion, nous avons participé à plusieurs sorties placées sous le signe de la culture, du rire et de la convivialité.

Nous nous sommes tout d'abord rendus au Moulin de la Bièvre pour assister à une pièce de théâtre sur la prévention des arnaques. À travers des scènes humoristiques, les comédiens ont abordé ce sujet important avec légèreté et pédagogie. Une représentation appréciée de tous, qui a permis d'apprendre tout en passant un agréable moment.

Quelques jours plus tard, direction le cinéma Les Tournelles pour découvrir « Notre Maison de rêve », avec Kev Adams. Cette séance a également rencontré un franc succès auprès des participants, ravis de partager cette expérience cinématographique.

Ces sorties se sont prolongées autour d'un café gourmand, l'occasion de savourer une petite collation, d'échanger nos impressions et de faire connaissance dans une ambiance chaleureuse.

Au-delà des activités proposées, cette Semaine Bleue a surtout été l'occasion de créer du lien, de partager des sourires et de vivre ensemble de beaux moments. Autant de souvenirs qui illustrent l'importance de maintenir une vie sociale active et de continuer à cultiver le plaisir d'être ensemble, à tout âge.

Kenza, équipe de l'Accueil de Jour de Pierre Tabanou

PIERRE TABANOU-ADJ



LA CRISTOLIENNE-ADJ

UNE JOURNÉE À THOIRY

Nous avons profité des dernières températures clémentes pour passer toute une journée à Thoiry.

Dans un premier temps, nous avons visité la partie « Safari » en voiture et observer de très près les girafes, les hippopotames, les ours, les autruches, les éléphants et bien d'autres animaux encore.

Nous avons prévu un pique-nique et avons trouvé un endroit calme et ombragé pour la pause déjeuner.

Après le repas, nous sommes allés visiter le « Zoo ». Nous avons bien marché et pris le temps d'admirer les différentes espèces animales.

Cette journée a beaucoup plu à tous les bénéficiaires. À refaire l'année prochaine !

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



LA CRISTOLIENNE-ADJ



LES MATÉRIAUX BIOSOURCÉS : CONSTRUIRE AUTREMENT

Lorsque l'on pense aux matériaux utilisés pour construire une maison ou un immeuble, les premiers qui viennent à l'esprit sont souvent le béton, la brique, le verre ou encore le métal. Ces matériaux font partie de notre paysage depuis longtemps et ont permis de construire des bâtiments de toutes tailles.

Mais il existe une autre famille de matériaux, parfois beaucoup plus ancienne, qui revient aujourd'hui sur le devant de la scène : les matériaux biosourcés.

Le terme peut sembler très technique, mais l'idée est assez simple. Un matériau biosourcé est fabriqué à partir de matières provenant du vivant, principalement de végétaux ou de produits issus de l'agriculture et de la forêt. Le bois, le chanvre, la paille, le liège, le lin ou encore la ouate de cellulose peuvent ainsi être utilisés dans la construction.

Ces matériaux ne sont pas destinés à remplacer systématiquement tous les matériaux traditionnels. Ils offrent plutôt de nouvelles possibilités pour construire et rénover en cherchant à mieux utiliser les ressources disponibles.



*Figure : Différents matériaux biosourcés utilisés dans la construction.
Source : Obat.*

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Quand les matériaux d'autrefois reviennent au goût du jour

Pendant des siècles, les habitants ont utilisé les ressources disponibles autour d'eux pour construire leurs maisons. Le bois était très présent dans les régions forestières. La paille pouvait être utilisée dans les murs. La terre servait à fabriquer des briques ou du torchis.

Dans certaines régions françaises, on trouve encore des maisons anciennes construites avec ces techniques. Elles témoignent d'une époque où il fallait avant tout utiliser les matériaux disponibles localement et faire avec les ressources que l'on avait sous la main.

Aujourd'hui, ces matériaux intéressent de nouveau les architectes et les ingénieurs. Mais ils sont désormais associés à des techniques modernes, à des contrôles de qualité et à des règles de construction précises.

Il ne s'agit donc pas simplement de revenir aux méthodes du passé. L'objectif est plutôt de reprendre certaines bonnes idées anciennes et de les associer aux connaissances et aux technologies actuelles.

Des plantes qui deviennent des isolants

L'une des applications les plus intéressantes des matériaux biosourcés concerne l'isolation.

Une bonne isolation permet de conserver la chaleur en hiver et de limiter la surchauffe pendant les périodes chaudes. Elle joue donc un rôle important dans le confort d'un logement.

La fibre de bois, le chanvre, le lin, le liège ou encore la ouate de cellulose peuvent être transformés en panneaux, en rouleaux ou en matériaux en vrac destinés à isoler les murs, les toitures ou les planchers.

La ouate de cellulose est notamment fabriquée à partir de fibres de papier recyclé. Elle permet ainsi de donner une nouvelle utilisation à une matière qui aurait autrement pu devenir un déchet.

Ces matériaux peuvent également contribuer au confort acoustique et à la régulation de l'humidité intérieure, selon leur composition et la manière dont ils sont utilisés. Les caractéristiques précises varient cependant d'un matériau à l'autre et doivent être étudiées pour chaque bâtiment.



Figure : Isolation d'une maison avec de la fibre de bois ou de la ouate de cellulose. Source : Périgord Bois.

Une matière qui pousse près de chez nous

L'un des intérêts des matériaux biosourcés est qu'ils peuvent provenir de ressources renouvelables et parfois de filières locales.

Le chanvre, par exemple, est une plante cultivée en France depuis longtemps. Ses différentes parties peuvent être valorisées pour plusieurs usages, notamment dans le secteur de la construction.

La paille utilisée dans les bâtiments provient, quant à elle, d'une activité agricole. Elle est issue de céréales comme le blé et peut être valorisée comme matériau de construction après la récolte.

Cette utilisation permet donc de donner une nouvelle fonction à des matières produites par l'agriculture.

Le principe est intéressant : au lieu de considérer certains végétaux ou sous-produits agricoles comme de simples déchets, on peut parfois leur trouver une utilisation dans d'autres secteurs.

Cela rejoint une idée que nous rencontrons de plus en plus souvent : celle de l'économie circulaire, dans laquelle les matières sont utilisées le plus longtemps possible et peuvent avoir plusieurs vies.

Construire avec moins de carbone ?

Le secteur du bâtiment représente une part importante des émissions

liées à nos activités. Pour réduire l'empreinte environnementale d'un bâtiment, il ne suffit donc pas de regarder uniquement la quantité d'énergie consommée une fois que les habitants sont installés.

Il faut également s'intéresser à la fabrication des matériaux, à leur transport, à leur mise en œuvre et à leur fin de vie.

Les matériaux biosourcés peuvent présenter un intérêt particulier sur ce point. Les végétaux utilisés pour les fabriquer ont capté du dioxyde de carbone pendant leur croissance. Une partie de ce carbone peut ensuite rester stockée dans le matériau pendant toute sa durée d'utilisation.

Cela ne signifie pas qu'un matériau biosourcé est automatiquement sans impact sur l'environnement. Sa culture, sa transformation, son transport, les traitements qu'il reçoit et sa fin de vie doivent également être pris en compte.

L'intérêt réside donc dans une approche globale : choisir les matériaux en fonction de leurs performances, de leur origine, de leur durée de vie et de leur impact sur l'ensemble de leur cycle de vie.

Des matériaux modernes et encadrés

Il existe parfois une idée reçue selon laquelle construire avec de la paille, du chanvre ou du bois serait une solution improvisée ou réservée aux constructions particulières.

En réalité, ces matériaux font aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches, évaluations et règles professionnelles.

La construction en paille possède, par exemple, des règles professionnelles depuis 2012. Le béton de chanvre est lui aussi encadré par des règles professionnelles. Pour différents matériaux, des normes, des avis techniques et d'autres documents précisent les conditions de mise en œuvre et les performances attendues.

Les bâtiments doivent évidemment respecter les règles de sécurité et de construction, notamment en matière de résistance, de durabilité et de protection contre le feu.

Les matériaux biosourcés ne sont donc pas des matériaux « moins sérieux ». Ils sont progressivement intégrés aux pratiques professionnelles du bâtiment.

RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Et demain ?

Les matériaux biosourcés prennent progressivement une place plus importante dans les projets de construction et de rénovation.

Certains bâtiments associent aujourd'hui plusieurs matériaux : une structure en bois, une isolation en paille ou en fibre végétale, des enduits en terre et parfois des matériaux traditionnels comme le béton ou la pierre. Cette association permet de profiter des qualités de chaque matériau plutôt que de chercher une solution unique.

En France, le label d'État « Bâtiment biosourcé » a d'ailleurs été créé pour valoriser les constructions utilisant une quantité significative de matériaux biosourcés. Le label a été actualisé en 2024 et prend notamment en compte la quantité de carbone biogénique stockée dans le bâtiment.

La construction de demain pourrait donc être moins une question de remplacer un matériau par un autre qu'une question de trouver le bon équilibre entre différentes solutions.

Le saviez-vous ?

- Le terme « biosourcé » désigne des matériaux issus, en totalité ou en partie, de matières provenant de la biomasse, principalement végétale ou animale.
- Le bois, le chanvre, la paille, le liège, le lin et la ouate de cellulose font partie des matériaux pouvant être utilisés dans la construction.
- Le béton de chanvre associe notamment la chènevotte, la partie ligneuse de la tige de chanvre, à un liant. Il peut être utilisé pour réaliser des murs, des doublages ou des isolations.

CITOYENNAGE

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

Miser sur son intelligence, c'est très bon pour la santé. Car nous avons beaucoup à transmettre pour faire évoluer la société. Peser sur elle en se donnant les moyens d'être écoutés, donner une autre idée de la vieillesse, c'est ce qui nous motive dans notre association.

Les propositions concrètes rassemblées lors des synthèses renforcent notre pouvoir d'action. Elles nous permettent d'être inclus dans les réflexions et décisions concernant le fonctionnement des structures et de participer ainsi à l'amélioration de notre vie quotidienne. En bientôt 30 ans, ces actions concrètes ont été nombreuses et ont toutes concouru à une meilleure prise en compte du point de vue des usagers, à une valorisation de leurs capacités et à les placer clairement au centre de l'accompagnement. En voici quelques exemples : développement de Conseils de résidents ou comités divers, création de comités d'accueil des nouveaux résidents par d'autres plus anciens, le développement des sorties, celui des liens entre structures, mais aussi entre les personnes vivant à domicile et en établissement et les autres générations...

Suite à des remarques sur l'isolement des personnes âgées vivant à domicile, nous avons proposé de les inviter à nos réunions. Quelques-unes sont venues et ont apprécié également la possibilité de participer à des activités culturelles ou divertissantes au sein de notre établissement. Nous continuons à garder des liens en dehors de nos réunions, à s'appeler, à se rencontrer, à s'écrire.

Dans les thèmes abordés par les adhérents de Citoyennage, on évoque souvent les rapports entre les personnes âgées et la jeune génération. La visite de lycéens dans notre résidence a concrétisé ce rapprochement intergénérationnel. Ils étaient accompagnés par leur professeur. Les étudiants connaissaient les grandes lignes du sujet. Ils étaient en classe de première et avaient choisi une filière médico-sociale. Ils se dirigeaient vers des professions en lien direct avec les besoins des personnes âgées très vulnérables. Vulnérables certes mais lucides et désirant partager leurs idées, comme nous le faisons à Citoyennage. Cette réunion, après nos souhaits de bienvenue, a commencé par une explication sur le but et le fonctionnement de notre association et les étapes qui conduisent à une synthèse élaborée, en commun, avec d'autres adhérents d'Île-de-France. La synthèse de l'année 2023 a été lue par plusieurs membres de notre association, résidents de l'établissement, de la résidence seniors services ou encore personne venue de l'extérieur. Les lycéens nous ont ensuite posé de nombreuses questions, en particulier sur les motivations qui nous ont fait quitter notre domicile pour entrer dans cette résidence. Chacun a donné les raisons de son choix et précisé les conditions de vie des personnes âgées. Les synthèses que nous réalisons durant nos réunions contiennent de nombreuses propositions pour améliorer ces conditions. Elles ont aussi le pouvoir, ces réunions de réflexion, de nous faire évoluer. Nous demandons aux lycéens de nous parler de leur futur métier et c'est l'occasion d'évoquer nos anciennes activités. Ces échanges ont le mérite d'effacer les préjugés et l'âgisme et d'établir des relations intelligentes avec la jeune génération (Hartvig *et al.*, 2024).

CITOYENNAGE

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

À la résidence Saint-Joseph, nous avons obtenu que soit organisé un accompagnement des résidents pour se rendre aux urnes. Voter est important pour faire entendre notre voix de citoyen. Pour ceux ne pouvant se déplacer, la gendarmerie se rend dans l'établissement pour la réalisation de la procuration.

Suite à la proposition d'un participant aux réunions Citoyennage, nous avons, pour certains, commencé à participer aux entretiens de recrutement du personnel soignant, des animateurs et du personnel de l'accueil. Cela permet de faire part de nos attentes notamment en termes de qualités humaines dont nous avons besoin. Nous regardons leurs compétences dans le métier, leur humanité et leur bienveillance indispensables pour accompagner des personnes fragilisées y compris dans leur intimité. Cela nous permet aussi de faire connaissance et de créer parfois des sympathies et de transmettre ensuite notre avis à la responsable du recrutement.

Il est aussi important d'être représentés au Conseil de la Vie Sociale. Véritable institution au sein de nos établissements, ce sont des rencontres où siègent des familles, des résidents, des professionnels, des bénévoles. Le CVS de l'établissement dans lequel l'une d'entre nous réside aborde systématiquement dans son ordre du jour un point d'information sur Citoyennage. Et notre comité se réunit avant chaque CVS pour discuter ensemble des points à mettre à l'ordre du jour. Citoyennage nous permet d'aller plus loin encore en portant notre parole au-delà de nos établissements. Qui mieux que nous peut dire ce que c'est que d'avoir 90 ans et ce qui est bon pour nous ? C'est pour cela que nous voulons faire changer le regard porté sur nous et ne pas être les oubliés de la société. Parce que nous voulons que les aînés de demain aient une véritable place et un rôle dans notre société. Parce que nous voulons davantage de professionnels autour de nous, bien formés afin de mieux nous comprendre et mieux nous accompagner.

Citoyennage a été aussi sollicitée en 2014 par le Département pour travailler sur les critères de qualité dans le cadre des évaluations et questionnaires de satisfaction. Les résultats des travaux de Citoyennage ont été déclinés en questions évaluatives (Citoyennage Île de France, 2013). Elles ont été ensuite reprises par certains établissements (Citoyennage Île de France, 2019).

Nous avons, par ailleurs, entrepris depuis peu des démarches qui sont sur le point d'aboutir pour intégrer un Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie où il est très exceptionnel que siègent des résidents d'établissement pour personnes âgées.

Un des aspects de la Citoyenneté est la capacité à participer aux décisions qui nous concernent tant sur le plan local que sur le plan national, et c'est sur ce plan que nous avons pu nous manifester grâce à une notoriété qui se développe. L'association Citoyennage est de plus en plus reconnue dans la sphère publique par les médias et les autorités comme un représentant crédible des personnes âgées. Avant la création de l'association nationale, les travaux de Citoyennage avaient déjà fait l'objet d'échanges avec des représentants politiques. En Île-de-France par exemple, ils avaient été l'occasion d'une présentation publique au Conseil régional en présence de sa présidente en 2000 et au ministère de l'Emploi et de la Solidarité sous la présidence de la secrétaire d'État aux personnes âgées en 2001.

La création de l'association nationale en septembre 2020 et l'élection de M. Philippe Wender comme président l'a fait accéder au rôle de porte-parole. Nous étions en pleine crise du covid et les journalistes cherchaient à savoir comment les personnes âgées la vivaient. Philippe Wender est donc intervenu dans la presse écrite, la radio et la télévision. Un portrait dans le Parisien a attiré l'attention de responsables au niveau de l'État qui cherchaient des représentants des personnes âgées. Il a alors été mis en relation avec la ministre Brigitte Bourguignon avec laquelle nous avons établi une relation de confiance qui s'est concrétisée par un certain nombre de rencontres et participations à plusieurs commissions interministérielles (Citoyennage, 2022). L'association a présenté à Brigitte Bourguignon ses propositions concernant la Loi Grand âge et Autonomie alors en prévision en 2020 et a contribué à alerter l'État sur un nécessaire assouplissement des mesures de confinement en établissement, passant par la reprise des visites familiales. Les commissions ont porté sur des sujets aussi variés que les CVS, la liberté d'aller et venir, les activités physiques. Elles n'ont pas toujours produit de résultat. La commission « Liberté d'aller et venir » qui cherchait à garantir ce droit par la loi n'a pas abouti, le droit de visite a été acté par la loi sur le Bien Vieillir et le règlement du CVS a été modifié. Notre Président a également été reçu par le Président du Sénat, Gérard Larcher, deuxième personnage de l'État et s'est entretenu sur la politique vieillesse (Wender, 2021). Il lui a alors fait part des préoccupations des personnes âgées vivant en établissement ou aidées à domicile. L'association a aussi été sollicitée par Fabrice Gzil, directeur adjoint de l'Espace de réflexion éthique d'Île-de-France, dans le cadre d'un rapport demandé par la ministre chargée de l'autonomie sur les questions d'éthique et de citoyenneté des personnes accueillies en établissement. L'association a par ailleurs élaboré 15 propositions pour « Mieux prendre soin de nos aînés » (Citoyennage, 2019). Citoyennage s'engage également régulièrement dans des actions communes avec des associations de familles ou de professionnels pour faire évoluer la prise en considération des très âgés.

Par cette organisation centrale de Citoyennage, nous comptons bien continuer à peser sur les débats et les décisions qui nous concernent, sans laisser les autres parler à notre place.

Nous nous sommes organisés de manière à être plusieurs à intervenir dans les débats publics pour y faire entendre les résultats de notre réflexion associative commune.

Une autre occasion de porter la parole des plus âgés est la rencontre avec les professionnels du secteur. Lors de salons professionnels et de congrès, nous sommes l'objet d'un très bon accueil et suscitons un grand intérêt qui se traduit par un nombre croissant de créations de groupes Citoyennage dans différentes régions (Salon Âge 3, Master Class, *Exprimer sa citoyenneté*, 2025). Il nous arrive aussi d'intervenir dans le cadre de formation de personnels et directeurs.

Les interventions dans les médias nous donnent l'occasion enfin de sensibiliser l'ensemble de la société sur les attentes des personnes âgées (Wender, 2023 ; Salomon, 2024a,b,c)

Si nous ne voulons pas qu'on parle en notre nom, nous devons prendre et porter la parole !

Conclusion

Pour une conclusion ouverte à ce dossier, nous pourrions nous poser des questions sur l'être vieux. Et si la vieillesse nous rendait plus vivants ? Plus conscients de notre vulnérabilité ? Si, pressés par le temps, nous voulions témoigner encore ?

Si nous voulions par exemple dire le rôle capital, dans le monde actuel, d'une société réellement fraternelle, curieuse des différences, pétrie de respect, de solidarité, de justice sociale, de dialogue et de coopération ? Une société sans grands écarts entre les différentes catégories sociales, qui encouragerait tout à la fois une économie solidaire et une gestion responsable des ressources naturelles ?

Si nous tentions, à notre mesure, de bâtir une telle société grâce à Citoyennage ? En témoignant de notre expérience et de nos valeurs ?

Pour améliorer, par exemple, la prise en charge des plus vulnérables, changer de regard envers eux et lutter activement contre toutes les discriminations, notamment par l'âge (Beaune & Vazquez, 2024).

C'est dans cet esprit, en tout cas, que nous tentons de porter nos propositions auprès des politiques mais aussi auprès du grand public. En tentant d'être présents dans tous les lieux où des décisions nous concernant peuvent être prises, d'être présents autant que le permet notre âge, dans les manifestations professionnelles – congrès, conférences, rencontres – où notre parole peut être entendue.

Pour montrer à nos enfants le chemin d'un vieillissement heureux, dynamique encore, un chemin de courage et d'espoir.

Nous souhaitons terminer cet article par un dernier témoignage.

Témoignage de Mme Isabelle Hartvig, administratrice de Citoyennage national, Île-de-France : Citoyennage ou les vertus de la bienveillance

« Si trois fois rien me tue, moins que rien me ressuscite et l'envie pleine de vivre m'est revenue » (Bobin, 1997, pp. 87-88).

Toutes les personnes âgées pourraient en dire autant. Mais qu'est-ce donc ce « moins que rien », essentiel, qui peut « ressusciter » ?

La question m'est venue en fréquentant Citoyennage. La réponse aussi. Et si ce presque rien, c'était la bienveillance ? Autrement dit l'essence même de l'association ?

Mais tout seul, ce mot de bienveillance n'est-il pas un peu court ? Ce serait dommage de ne pas y réfléchir, au risque d'en perdre la saveur et la profondeur, tant la conscience des choses peut en amplifier les effets.

Alors qu'est-ce que la bienveillance ?

D'abord, des mots pour le dire, vous en aurez sûrement d'autres : amabilité souriante, douceur et légèreté, délicatesse et gentillesse, écoute attentive et respectueuse, sincérité, équité, diplomatie, prise en compte de la parole et absence de jugement, juste distance enfin dans l'empathie qui fait de l'autre un recours toujours possible. Bref, une qualité fondamentale de l'Humain, une manière d'être au monde en somme, un art de vivre qui rend heureux. Contraire, hélas, aux valeurs d'individualisme et de compétition qui sont celles de la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui.

Et puis une constatation : de cette bienveillance découle une véritable confiance. En soi d'abord, en l'autre ensuite, en la vie en général, dans une sorte de réassurance, comme en un cercle vertueux.

Cette confiance-là permet aux personnes bien âgées de découvrir – ou redécouvrir –, ce qu'elles sont vraiment au fond, ce qu'elles peuvent encore, toujours, ce qu'elles valent même peut-être. Et ce n'est pas seulement gratifiant. C'est « boostant ». Enfin... extrêmement stimulant !

Cette confiance-là met en route

Dans une réunion de Citoyennage, chacun est encouragé à réfléchir, à s'exprimer et à proposer. Dans une sorte de chaudron de possibles. En toute simplicité. En toute confiance parce que la bienveillance qui règne là, l'y autorise.

Telle est mon expérience à Citoyennage, qui nourrit mon goût de vivre. De rester bien présente au monde, de me projeter, même, dans l'avenir, quand bien même il ne sera pas le mien. Ce sera celui de mes enfants et petits-enfants et je peux encore participer au choix de la société dans laquelle ils vivront. Et tenter, avec eux, de le faire évoluer.

Je suis membre de l'association depuis quatre ans et cette bienveillance, essentielle, m'apparaît toujours aussi bénéfique, bienfaisante. Les nombreuses propositions qui y ont été faites, au cours de ses travaux et lors de ses colloques, en sont l'illustration.

Citoyennage, pourquoi j'y suis

Je vois Citoyennage comme une occasion et un cadre, pour aborder autrement le vieillissement, de manière beaucoup plus positive, en le pensant et le défendant. Une occasion de réfléchir aux conditions d'un « vieillir » mieux, avec des propositions concrètes, modestes parfois mais toujours utiles, et aussi une occasion de faire évoluer la situation des personnes âgées dans notre société, faire changer le regard qu'elle porte sur elle-même et son propre avenir de vieillissement. Avec un mélange de lucidité et de confiance mais aussi de volontarisme fermement affirmé.

CITOYENNAGE

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

Enfin, Citoyennage pour moi, c'est une forme de soutien dans la mesure où, ne pas se sentir seul dans les difficultés qu'on peut avoir à vieillir les allège. Je pense à ce roman d'Anna Gavalda qui a eu beaucoup de succès il y a quelques années. Le titre, c'était « Ensemble c'est tout » (Gavalda, 2024). Voilà, Citoyennage c'est un collectif. Et un collectif, ça donne des forces, ça donne de la visibilité. Ça donne du poids. Vis-à-vis de l'extérieur, vis-à-vis des pouvoirs publics notamment, pour défendre nos idées et même nos intérêts, c'est important.

Pour conclure, j'ai envie de dire que, oui, il y a des difficultés à vieillir, des pertes, des renoncements, il ne faut pas le nier. Mais justement pourquoi ne pas essayer d'y réfléchir ensemble tout en nous enrichissant encore ? En ce qui me concerne, j'en éprouve une réelle satisfaction et je crois même que, vis-à-vis de mes enfants, de mes amis, de mes proches, c'est un bon exemple à donner.

Donc Citoyennage, j'y suis, j'y reste et je sais pourquoi...

vieillesse | Téléchargé le 07/10/2026 sur <https://shs-cairn.info> (IP: 45.130.238.65)

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,

CHANGEMENT D'HEURE

PASSAGE À L'HEURE D'HIVER

Dans la nuit du **samedi 24 octobre**
au **dimanche 25 octobre 2026**



À 3h
du matin,
il sera 2h.



On dort
1h de plus.



Il fera nuit
1h plus tôt
le soir.



MÉTÉO
NORD PARISIEN



On gagne
1h de week-end
et/ou de vacances.

CITÉ VERTE - INFO

HALLOWEEN



VENDREDI 30 OCTOBRE

AU PROGRAMME :

14H30: ACCUEIL DES ENFANTS



15H30: CHASSE AUX BONBONS

16H15: GOUTER

ET ÉLECTION DU COSTUME LE
PLUS TERRIFIANT !

Merci aux enfants d'apporter
des petits sacs décorés



BORDS DE MARNE-INFO

Soirée Bella Italia Dîner - Spectacle

Vendredi 13 Novembre

— A 19h30 —

Envie d'un petit air d'Italie ?

Venez partager avec nous et la troupe Magma
Show, une soirée aux saveurs de la

DOLCE VITA

Résidents et équipes vous
attendent nombreux
pour faire la fête ensemble !



A la Résidence des Bords de Marne
9 / 11 avenue Maréchal Leclerc
94380 Bonneuil
01.45.13.91.20

Tarifs : Adultes : 31€40
11/15 ans : 12€00
5/10 ans 6€00



Apéritif

Venezio in love
Livraison de Pizza

Entrée

Tomate mozzarella

Plat

Linguine aux palourdes
et gorgonzola

Dessert

Tiramisu et ses délices

Espresso Italiano



Merci de réserver avant le 6 novembre

ACTUALITÉS

Dordogne : Le faucon pèlerin bat un record de naissances en 2026

Autrefois menacé de disparition, ce rapace recolonise progressivement le département, où les bénévoles de la LPO suivent sa reproduction, selon « Passion Aquitaine »

Le faucon pèlerin se porte de mieux en mieux en Dordogne. En 2026, au moins 95 jeunes ont pris leur envol dans le département, un chiffre jamais atteint jusqu'ici. Le bilan publié le 7 octobre par la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO) confirme une progression remarquable : seuls 48 jeunes avaient été recensés en 2024, puis 73 en 2025, rapporte Passion Aquitaine.

Pour établir ce bilan, 33 bénévoles ont surveillé 63 sites, dont sept nouvellement découverts. Parmi eux, 54 accueillait des couples et 41 ont connu une reproduction réussie. Une évolution encourageante pour cette espèce qui avait pratiquement disparu du territoire sous l'effet des persécutions et de certains pesticides, notamment le DDT, responsables d'importantes difficultés de reproduction.

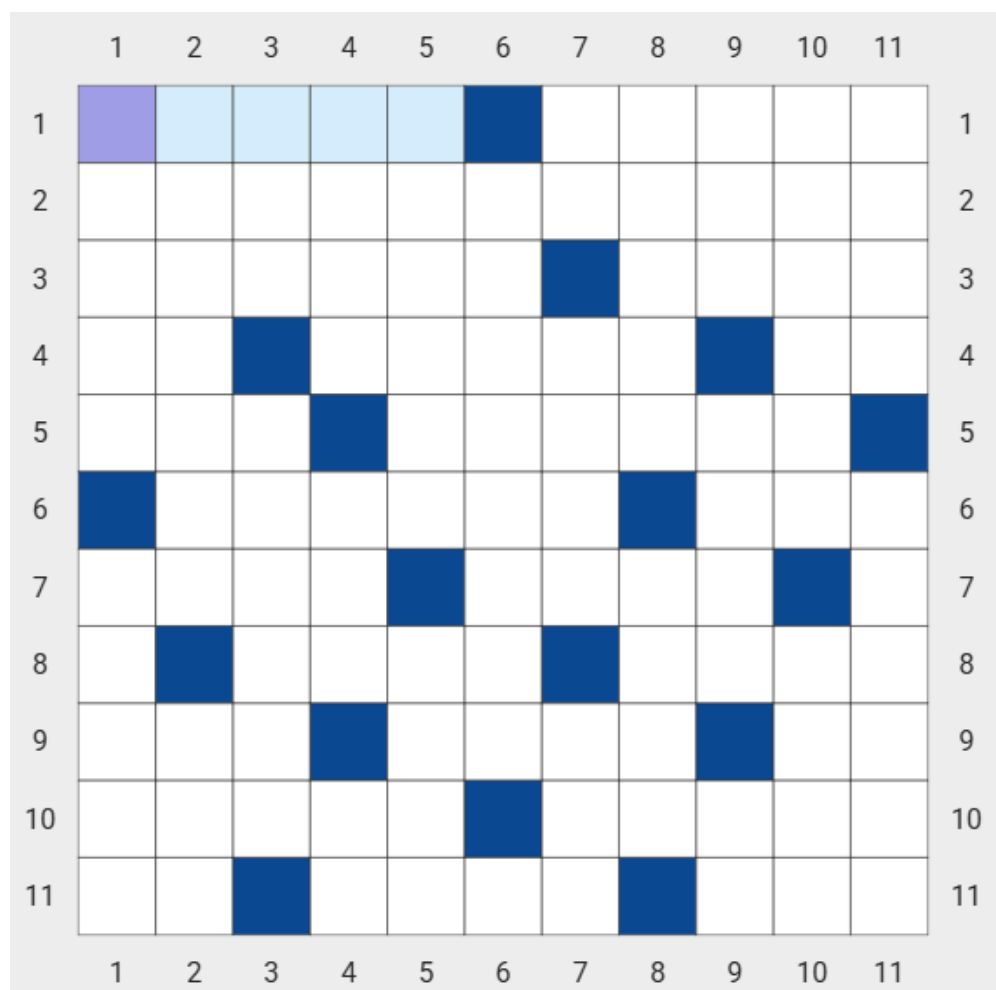
Des refuges parfois inattendus

Depuis son retour dans les années 1980, le rapace a progressivement réinvesti les falaises périgourdines. Mais il s'accommode aussi de lieux façonnés par l'homme, comme les carrières, les châteaux ou les églises. Ces emplacements lui offrent des hauteurs adaptées à la nidification et à la surveillance de ses territoires de chasse.

Malgré ce record, la LPO reste attentive aux menaces qui pèsent sur l'espèce. Les dérangements liés aux activités humaines peuvent compromettre les nichées, tandis que le grand-duc d'Europe concurrence parfois les couples installés sur certains sites. Les bénévoles espèrent désormais dépasser les 100 jeunes à l'envol en 2027, un nouveau cap pour ce rapace longtemps menacé.

Source : 20minutes

MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

1. Partie du corps. Roche volcanique.
2. Signal d'alarme.
3. Sortes de pot-au-feu. Prince du désert.
4. Oui du midi. Se décarcasse. Pour tracer.
5. Animaux insolites. N'emporte pas.
6. Bon don. Son animal.
7. En Norvège. C'est moi.
8. D'un ton élevé. Jeu.
9. Brin de vie. Pré haut. Ce zig.
10. Passai la main. Sac à eau.
11. Autant dire plus. Exhale une odeur. Les vôtres.

VERTICAL

1. Pays d'Asie. Matière en coton.
2. Hommes de loi. Rongeur nuisible.
3. Place ou loge. Rendant stable.
4. Il chanta Amsterdam. Ensemble de règles. Face de dé.
5. Rebut de chaume. Un peu ivre.
6. Port turc.
7. Supplément au poulet. Gamin déluré. Verre de l'amitié.
8. Culottes. Couleur de ciel.
9. Mets d'Asie. Outil de coupe. Petit écran.
10. Rendre noir. Tour d'Italie.
11. Se promène. Bien seuls.

PLANNING ABBAYE

Samedi 24 octobre

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

15h30 : Baccalauréat - Grand restaurant

3ème Bellay

11h00 : Atelier dessin

15h30 : Spectacle, variétés Française en compagnie de « Pier Guerin »

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

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

Dimanche 25 octobre

10h30 : Réunion d'association - Café littéraire

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

16h30 : Spectacle Promenade en accordéon en passant par la Folklore, le jazz et la Java - Grand restaurant

3ème Bellay

11h00 : Diffusion de la messe

15h00 : Préparation du goûter du dimanche

4ème Bellay

10h30 : Retransmission de la messe

11h30 : Vie quotidienne

16h00 : Goûter du dimanche

16h30 : Espace Sensoriel - RDC

17h00 : Temps de parole

Unité PHV :

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

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

14h00 : Réunion des résidents

Lundi 26 octobre

14h00 : SORTIE Le palais de Tokyo

15h00 : Conférence "Trésors cachés de la Réunion" par Bruno PHOTO - Théâtre

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

17h00 : Bingo - Espace bar

PLANNING ABBAYE

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing
15h00 : Club Vidéo - Théâtre
17h00 : Jeu Interactif « mots croisés »

4ème Bellay

10h30 : Chant
11h30 : Vie quotidienne
15h30 : Petit BAC
17h00 : Lecture / Temps de parole

Unité PHV :

10h00 : Bonjour chez vous
14h00 : Temps libre, temps individuel
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mardi 27 octobre

11h00 : Atelier Happy Jardinnet - Terrasse 3ème Bellay
15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant
15h30 : L'heure musicale « Carmen » de BIZET 3ème 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 : Revue de presse - Petit salon de la Rotonde
14h30 : Point Guichet
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mercredi 28 octobre

10h à 11h45 : Les Résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
10h30 : Conseils des résidents, Grand restaurant
14h30 : Brin de causette avec Emeline - Salon du Parc
15h00 : Jeux de table - Espace bar

PLANNING ABBAYE

15h00 : Atelier Boxe - Grand restaurant

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 29 octobre

14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel

16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Sébastien CHARLUET - Grand restaurant

16h00 : Temps de prière - Oratoire

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing

15h00 : Après-midi gourmand

17h00 : Jeux de mots et de questions

4ème Bellay

11h30 : Vie quotidienne

15h00 : Après-midi gourmand - 3ème Bellay

16h00 : 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 30 octobre

10h15 : Atelier Informatique - Salon du Parc

10h30 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire

PLANNING ABBAYE

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

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 :

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 24 Octobre

11h00 : Comité Séjours - Salle du Parc

14h30 : Diffusion Cinéma « Ali Baba et les quarante voleurs » - Salle du Parc

17h00 : Quizz - Cafétéria

Dimanche 25 Octobre

11h00 : Jeux apéro - Cafétéria

15h00 : Club évasion - Cafétéria

17h00 : Grand loto musical - Cafétéria

Animation 3ème étage

11h00 : Jeux cognitifs

15h00 : Activités à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Lundi 26 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 Lilly - 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 27 Octobre

11h00 : Écoute musical - Salle du Parc

14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc

17h00 : Jeux de questions - Cafétéria

Animation 3ème étage

10h45 : Atelier beauté

15h00 : Activité à la carte

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Activités club

10h45 : Atelier pâtisserie

15h00 : Correspondance de l'être

16h00 : Collation entre amis

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

PLANNING BDM

Mercredi 28 Octobre

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

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 29 Octobre

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

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

11h30 : L'épicerie fine

11h00 : Gestion association « soleil au cœur » - Salon fougère

15h00 : Club culture - Cafétéria

17h00 : Loto spécial - 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 30 Octobre

11h00 : Documentaire « Sur le chemin des Alpes bavaroises, Une féerie de lacs et de châteaux » - Salle du Parc

15h00 : Ambiance animation - Cafétéria

17h00 : La grande roue - Cafétéria

18h30 : Apéro Halloween - 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 24 Octobre

10h30 : Vie de quartier - étages	
15h30 : Ciné-Club « à définir » - Salle d'activités	Nadia
17h00 : Jeux de société - Espace bar	
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne	Emilie
15h30 : Après-midi gourmande « Crêpes »	Emilie

Dimanche 25 Octobre

10h30 : Messe sur France 2 - Logements	
15h30 : Après-midi gourmande « Crêpes » - Restaurant association Ummanité	Nadia, Emilie et
17h00 : Jeux de table - Espace bar	
3ème étage : 10h30 : Messe et apéritif	Emilie
15h30 : Après-midi gourmande « Crêpes »	Emilie

Lundi 26 Octobre

10h30 : Vie de quartier - étages	
15h30 : Atelier de sophrologie - Salle d'activités	Laura
17h00 : Jeu de lettres - Espace bar	Wisal
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne	
15h30 : Écoute musicale	

Mardi 27 Octobre

10h30 : Boutique et Point Guichet	Françoise, Sylviane, Geneviève
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités	
15h30 : Atelier gym douce avec Marion - Salle d'activités	
17h00 : Comité des fêtes de fin d'année - Bar	Françoise, Laura
3ème étage : 11h00 : Boutique et promenade	Emilie
15h30 : Gouter gourmand	Emilie

Mercredi 28 octobre

10h30 : Sortie en ville Animatrice	
15h30 : Spectacle de chansons avec Véronique	Nadia
17h00 : Préparation d'halloween - Bibliothèque	Wisal
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne	Resto
15h30 : Spectacle de chansons avec Véronique - RDC	

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 29 octobre

10h30 : Vie de quartier - étages

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

3ème étage : 10h30 : Atelier créatif

15h15 : Loto musical

PHV

Emilie

Pasa et Emilie

Vendredi 30 Octobre

Fête d'Halloween avec les enfants du personnel

11h00 : Distribution des costumes d'Halloween

14h30 : Accueil des enfants pour la fête d'Halloween

15h00 : Chasse aux bonbons - étages

16h30 : Goûter « Aux délices des Sorcières »

17h00 : Election du meilleur Costume

3ème étage : 10h30 : Préparation des costumes d'halloween

15h30 : Chasse aux bonbons

Emilie

Pasa et Emilie

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

L'équipe de la vie sociale

PLANNING CRISTOLIENNE

Samedi 24 Octobre

11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio

15h00 : Bowling - Salon du Patio

17h00 : Le Quiz - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Balades en fonction de la météo

Dimanche 25 Octobre

11h00 : Écoute Musicale - Salle PASA

15h00 : Video Club «Whiplash» - Salle PASA

17h00 : Jeu Mystère - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : Émission Religieuse - Salle TV

14h30 : Écoute Musicale - Rotonde

17h15 : Quiz Sonore : Deviner Qui Chante ? - Rotonde

Lundi 26 Octobre

11h00 : Gym Douce G1 - Salon du Patio

15h00 : Conseil Résidents - 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 27 Octobre

10h30 : Atelier Peinture - Salon du Patio

15h00 : Café Culture - Restaurant

17h00 : Bingo - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Musicothérapie

14h30 : Atelier Peinture avec Gildas

Activités du 1er étage

11h00 : Un Jour une Lettre - Salle TV

14h30 : Atelier Peinture avec Gildas - Salle PASA

17h15 : Petit Bac Rotonde

Mercredi 28 Octobre

11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio

15h00 : Jeux de Société - Restaurant

PLANNING CRISTOLIENNE

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant

Activités du PASA

10h30 : Activité Bien-Être

14h30 : Remue Ménage

Activités du 1er étage

10h30 : Boxe - Salle TV

11h00 : Jeux de Lettres avec Zaza - Salle TV

14h30 : Documentaire - Salle TV

17h15 : Photo Mémoire - Rotonde

Jeudi 29 Octobre

11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque

15h00 : Sophrologie - 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 : Contes et Chansons - Salle TV

15h15 : Zumba Adaptée avec Fatim - Rotonde

17h15 : Jeu de Questions - Rotonde

7

Vendredi 30 Octobre

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

11h00 : Doc « 3 Lieux en France » - Salle PASA

16h00 : Moment Gourmand - Restaurant

16h30 : Karaoké Party - Restaurant

Activités du 1er étage

11h00 : En route pour le Docu - Salle PASA

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

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

L'équipe de la vie sociale

PLANNING TABANO

Samedi 24 Octobre

11h00 : Les reines du couteau - Place vendôme	Ida
15h00 : Proverbes et dictons - Place vendôme	Ida

Dimanche 25 Octobre

11h00 : Émission religieuse - Place vendôme	Ida
14h30 : Salon de beauté - Salon de beauté	Intervenant
15h00 : Loto - Place vendôme	Ida

Lundi 26 Octobre

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

Mardi 27 Octobre

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

Mercredi 28 Octobre

11h00 : Atelier écriture - Place vendôme	Isabelle
14h30 : Comité des fêtes - Place vendôme	Magdalena

Jeudi 29 Octobre

11h00 : Chiffres et les lettres - Place vendôme	Ida
11h00 : Gym douce - Avenue des délices	Isabelle
15h30 : Boxe - Place vendôme	Intervenant
16h00 : Visite Flora - Logement	Flora et Isabelle

Vendredi 30 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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	J	A	M	B	E		P	O	N	C	E	1
2	A	V	E	R	T	I	S	S	E	U	R	2
3	P	O	T	E	E	S		E	M	I	R	3
4	O	C		L	U	T	T	E		T	E	4
5	N	A	C		L	A	I	S	S	E		5
6		T	A	L	E	N	T		C	R	I	6
7	O	S	L	O		B	I	B	I		S	7
8	U		A	I	G	U		L	E	G	O	8
9	A	R	N		A	L	P	E		I	L	9
10	T	A	T	A	I		O	U	T	R	E	10
11	E	T		S	E	N	T		V	O	S	11
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

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