ça bouge !
30 Octobre 2026
ça bouge !
N°1789

# ACCORDÉON ET SOUVENIRS À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE



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

Revue hebdomadaire des Résidences - Services ABCD

# EDITO

Bonjour à toutes et à tous,

Un concert d'accordéon et de saxophone a ravivé des souvenirs chez les Résidents de l'Abbaye.
M. Sarada, Résident, partage ses photos.
Des bénéficiaires de l'Accueil de Jour ont dégusté un repas marocain.

Le départ à la retraite de Sylvie Messu a été célébré à la Résidence de la Cité Verte.

Une rencontre intergénération-nelle autour de la danse a ravi les Résidents de la Cristolienne.
La semaine à l'Accueil de Jour a été rythmée par un petit-déjeuner gourmand, du baby-foot et des balades.

Lors d'une séance de médiation animale à la Résidence Pierre Tabanou, les Résidents en ont appris davantage sur les gerbilles.
Octobre Rose a été mis à l'honneur tout au long du mois à la Résidence.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

# SOMMAIRE


**L'ACTU DES RÉSIDENCES**

- ACCORDÉON ET SOUVENIRS À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- DÉPART À LA RETRAITE DE SYLVIE MESSU À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- LA DANSE ADAPTÉE : UNE BELLE RENCONTRE ENTRE GÉNÉRATIONS À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- MÉDIATION ANIMALE À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- REPORTAGE PHOTOS DE M. SARADA, RÉSIDENT DE L'ABBAYE
- DÉJEUNER MAROCAIN POUR L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE
- UNE SEMAINE À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- OCTOBRE ROSE À L'ACCUEIL DE JOUR PIERRE TABANOU
- SYNTHÈSE DU COLLOQUE ÎLE-DE-FRANCE CITOYENNAGE DE JUILLET
- RUBRIQUE ENVIRONNEMENT : RÉCAP' DU MOIS

**ACTUALITÉS**

- POURQUOI LE CHAT NOIR EST-IL ASSOCIÉ AUX SORCIÈRES ET À LA MALCHANCE ?
- JEUX : MOTS FLÉCHÉS
- PLANNING ACTIVITÉS



**Ça Bouge n°1789**
**31/10 > 06/11/2026**

# ACCORDÉON ET SOUVENIRS

Des Résidents ont eu le plaisir de partager un bel après-midi musical animé par un artiste accordéoniste et saxophoniste. Grâce à son accordéon et à son saxophone numérique, il a proposé un répertoire varié qui a transporté le public à travers différentes époques et univers musicaux.
Installés confortablement au restaurant, les Résidents se sont laissé porter par les mélodies entraînantes et les chansons qui ont marqué de nombreux souvenirs de leur jeunesse.
L'ambiance chaleureuse et festive a favorisé les échanges et le partage, faisant de cette animation un moment particulièrement apprécié de tous. Les Résidents ont profité pleinement de ce voyage musical empreint de nostalgie et d'émotion.

Cette prestation a rencontré un franc succès et chacun a vécu un agréable moment de détente et de convivialité.

Fatima, équipe de la vie sociale





# DÉPART À LA RETRAITE DE SYLVIE MESSU

Tous les résidents et personnels tenaient à rendre hommage à Sylvie Messu, agent de restauration et d'hébergement au 1er étage.
Son départ à la retraite a été célébré lors de la fête des 20 ans de la Résidence et Marie-Ange Alonso a témoigné de leurs longues années de complicité qui, au fil du temps, s'est aussi transformée en amitié. Lors d'un repas organisé par ses collègues en son honneur, Magali Dos Santos, responsable de site, et Houria Namoune, responsable du service Hôtellerie-Restauration, ont félicité et manifesté leur reconnaissance à Sylvie pour sa conscience professionnelle hors pair et son savoir-être toujours empreint d'écoute, de patience et d'empathie : « *elle aimait discuter avec tous, apporter réconfort et joie* », car Sylvie était toujours positive par beau temps ou mauvais temps !
42 ans de maison marquent son engagement et sa fidélité à la Cité Verte, nous n'oublierons pas sa personnalité si attachante et les nombreux souvenirs qui ont jalonné sa carrière. Cécile Ngom, aide-soignante au 1er étage, lui rend hommage au travers de ces quelques lignes : « *Pour chacun de nous, elle était une mère, amie dont l'amour avait quelque chose de particulier, chacune avait l'impression d'être sa collègue préférée, chacun se sentait écouté, accueilli et compris et pourtant, ce privilège, elle l'offrait à tous. Son cœur ne connaît ni favoritisme, ni exclusion et est assez grand pour aimer et respecter chacun personnellement. Sylvie ne jugeait pas et écoutait avec grande attention. Auprès de Sylvie, on trouvait la paix.* » Le matin, auprès des résidents, « *elle servait le café avec plaisir. Certains résidents*



*étaient contents de venir au petit déjeuner à cause du café accompagné de la causerie qu'ils auraient avec elle pendant ce moment* ».
Tous en chœur, nous te souhaitons de « *profiter longuement de ta retraite auprès de ta famille et de ton entourage. Merci beaucoup pour la belle personne simple et humble que tu as toujours été pour tes collègues* ».

Résidents du 1er étage et tous les personnels de la Cité Verte





# LA DANSE ADAPTÉE : UNE BELLE RENCONTRE ENTRE GÉNÉRATIONS

À l'occasion de la Semaine Bleue, placée sous le signe du partage et des rencontres, nous avons eu le plaisir d'accueillir des étudiants de l'Université Paris-Est Créteil (UPEC) pour un après-midi placé sous le signe de la danse, de la bonne humeur et de la complicité !
Ces étudiants de deuxième année de licence sont venus partager un moment privilégié avec les Résidents autour de la danse adaptée. Pour l'occasion, chacun a formé un duo avec un Résident. Avant même de commencer à danser, il a fallu apprendre à se connaître, échanger quelques mots et faire connaissance. Une première étape importante pour créer une complicité et se sentir à l'aise avec son partenaire.
Puis, place à la danse ! Accompagnés par Christine Cardin et Bénédicte, professeure de danse à l'UPEC, étudiants et Résidents se sont laissés guider à travers différents exercices, faisant appel à leur imagination, leur créativité et leur sens du mouvement.

**Trois exercices étaient au programme :**

1. Dans la peau de son animal préféré ! Chacun devait choisir son animal favori et tenter de le faire deviner en reproduisant ses mouvements. Une façon amusante de laisser parler son imagination et de découvrir les autres autrement !
2. Tous ensemble, en mouvement ! Les participants ont appris un enchaînement de mouvements collectifs, en suivant le rythme et en s'amusant.
3. Place à la créativité ! Chaque duo devait inventer sa propre chorégraphie suite à l'enchaînement appris précédemment. Un moment où chacun a laissé libre cours à son imagination et proposé ses idées à son partenaire.

Entre ces exercices, des moments de danse à deux venaient ponctuer l'après-midi. L'occasion de se laisser porter par la musique, de lâcher prise et surtout de s'amuser ensemble ! Les sourires, les échanges et les mouvements partagés ont rythmé cette belle rencontre.
Au fil de l'après-midi, les duos ont appris à se découvrir, à s'écouter et à trouver leur propre façon de danser ensemble. Au-delà des exercices, c'est surtout une véritable complicité qui est né entre les étudiants et les Résidents. Chacun a apporté sa personnalité, son énergie et sa sensibilité, faisant de ce moment une expérience unique.
Et le moins que l'on puisse dire, c'est que cette rencontre a donné envie de recommencer ! Les étudiants ont exprimé leur souhait de revenir, tandis que les Résidents seraient ravis de les retrouver.
Un grand merci aux étudiants de l'UPEC ainsi qu'à Bénédicte et Christine Cardin pour leur présence, leur enthousiasme et leur engagement. Grâce à eux, cet après-midi a été rempli de rires, de découvertes et de belles émotions.
La danse a une nouvelle fois prouvé qu'elle n'a pas besoin de mots pour rapprocher les personnes. Il suffit parfois d'un mouvement, d'un sourire et d'une musique pour créer de jolis souvenirs !

Elynn, équipe de la vie sociale








SYRACUSE


AXA















# BUBULLE, CHIEN MÉDIATEUR ET SES COPINES GERBILLES SONT DE RETOUR

Quel plaisir de retrouver Bubulle, fidèle chien médiateur, accompagné de ses petites copines les gerbilles ! Leur retour à la résidence promet de beaux moments de partage, de douceur et de bonne humeur.
Bubulle, avec sa présence attachante et rassurante, retrouve les Résidents et bénéficiaires de l'Accueil de Jour pour de nouvelles rencontres pleines de complicité. À ses côtés, les gerbilles ne manquent pas d'éveiller la curiosité et de susciter l'intérêt.

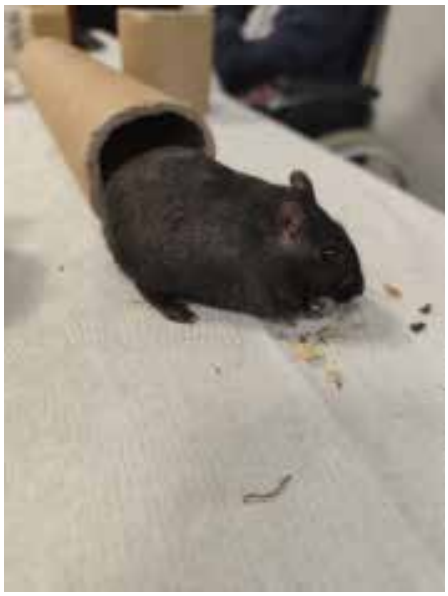
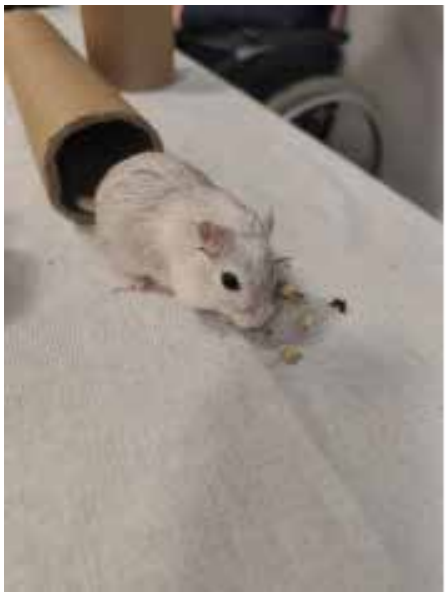
Mais connaissez-vous vraiment ces petites boules de poils pleines de vie ?
Les gerbilles sont de petites exploratrices qui adorent creuser et se déplacer dans des galeries souterraines. Dans leur habitat, elles peuvent ainsi aménager de véritables réseaux de tunnels. Autre particularité amusante : elles aiment prendre des bains de sable pour entretenir leur pelage. Une drôle de toilette qui leur permet de garder leur fourrure propre et en bon état !
Saviez-vous également que les gerbilles vivent généralement plus longtemps que les souris domestiques ? Elles peuvent vivre plusieurs années, souvent autour de deux à quatre ans, parfois davantage selon leurs conditions de vie.
Autant de petites découvertes qui donnent matière à échanger, à apprendre et à s'émerveiller ensemble !

Entre les câlins de Bubulle, sa folie et l'observation des aventures de ses petites amies, ces rencontres sont de belles occasions de partager des sourires, de réveiller des souvenirs et de créer du lien.

Isabelle, équipe de la vie sociale

# PIERRE TABANOU L'HAŸ-LES-ROSES






# REPORTAGE PHOTOS DE M. SARADA



Reportage photos prises par M. SARADA, Résident de l'Abbaye et photographe passionné.

20 ans de la Cité Verte






Sortie à France Miniature





# ABBAYE - PHV





## Concert de Gospel













# DÉJEUNER MAROCAIN

Les bénéficiaires des Accueils de Jour de l'Abbaye et de la Cristolienne, ainsi que les équipes ont partagé un délicieux couscous dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Peggy, Laurence et Ursula, équipe de l'Accueil de Jour de l'Abbaye







# UNE SEMAINE À L'ACCUEIL DE JOUR

Une semaine qui a bien commencé avec un petit déjeuner gourmand. Les mini viennoiseries et le pain de mie brioché ont accompagné le café, le chocolat et les thés ainsi que les jus de fruits que les bénéficiaires ont choisis. Un joli moment de convivialité et d'échange entre tous.

Les amateurs de baby-foot se sont divertis avec cette activité, pour certains cela évoquait de beaux souvenirs de jeunesse.

Mme Nol, qui a joué pour la première fois, s'est très bien amusée.

On profite encore des belles journées ensoleillées pour aller marcher et admirer les couleurs automnales que la nature nous offre.

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









# OCTOBRE ROSE

Un mois placé sous le signe de la solidarité
Durant tout le mois d'octobre, la Résidence Pierre Tabanou s'est parée de rose à l'occasion d'Octobre Rose, une campagne nationale de sensibilisation au cancer du sein. Chaque année, ce mois est l'occasion de rappeler l'importance du dépistage et de témoigner notre soutien aux personnes touchées par la maladie et à leurs proches.
Cette année, nous avons souhaité nous mobiliser à notre manière, avec une pensée particulière pour la fille d'une personne travaillant au sein de la résidence. Une mobilisation qui nous tenait à cœur et qui nous a permis de nous retrouver autour d'un même message de solidarité.
Pour l'occasion, les lieux ont été décorés aux couleurs d'Octobre Rose afin de faire vivre cette initiative au quotidien. Tout au long du mois, nous avons également instauré un petit rendez-vous hebdomadaire. Chaque semaine, chacun était invité à porter une touche de rose pour afficher son soutien. Les résidents se sont volontiers prêtés au jeu et ont participé à des séances photo, permettant d'immortaliser ces moments dans la bonne humeur. Entre les sourires, les tenues roses et les photos souvenirs, chacun a contribué à faire vivre cette belle mobilisation à sa façon.

**Un final en musique et en bonne humeur**
Pour clôturer ce mois d'Octobre Rose, nous avons rejoint les Résidents pour partager un après-midi musical placé sous le signe de la convivialité. Pour l'occasion, Jean-Pierre TARISSAN est venu accompagné de sa guitare pour nous faire redécouvrir des chansons d'autrefois. Au fil des mélodies, chacun a profité de ce moment musical et s'est laissé porter par des airs familiers.
Cette rencontre a été l'occasion de réunir les personnes accueillies à l'accueil de jour et les résidents autour d'une animation chaleureuse. La musique a rythmé cet après-midi et apporté une belle touche de

bonne humeur à cette journée de clôture.
Ce fut un très beau moment de partage, qui nous a permis de terminer ce mois de mobilisation sur une note positive. Au-delà des animations et des tenues roses, Octobre Rose nous rappelle l'importance de la solidarité et du soutien que nous pouvons apporter aux personnes touchées par la maladie.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont participé à cette mobilisation et contribué à faire vivre cette belle initiative tout au long du mois !

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











# 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 !



### Menu

**Apéritif**
Venezzio in love
Livraison de Pizza

**Entrée**
Tomate mozzarella

**Plat**
Linguine aux palourdes et gorgonzola

**Dessert**
Tiramisu et ses délizies

**Espresso Italiano**







ABCD

**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

Merci de réserver avant le 6 novembre

# SYNTHÈSE DU 29ÈME COLLOQUE ÎLE-DE-FRANCE
# 08 AU 11 JUILLET 2026

CITOYENNAGE
*La parole des personnes âgées*

**« Avancer ensemble : rester en mouvement entre découverte, partage et espoir »**

« Plus je vieillis, plus j'ai envie de vivre. »
Cela vous étonne ? C'est une citation de l'une d'entre nous qui résume bien combien il est important d'espérer, de continuer de rêver et de cultiver l'optimisme malgré les difficultés rencontrées en vieillissant.
Il faut continuer à espérer, sinon cela ne vaut plus la peine. Choisir un chemin positif, être présent aux choses, aux gens, à soi. Cela n'est possible que lorsque l'on se sent suffisamment libre et autonome : c'est-à-dire pouvoir décider pour nous-mêmes, être force de proposition et pas seulement tributaires des idées des professionnels. Nous ne voulons pas être soumis, mais moteur de notre propre vie.
Il n'est pas bon d'être servis tout le temps. On peut avoir besoin d'aide à tout moment, à tout âge. Pour autant, nous avons aussi besoin de sentir que l'on a besoin de nous. Il est aussi important de donner que de recevoir.
Nous avons besoin de rester en mouvement, de nous remuer intellectuellement et physiquement, d'aller au-delà des limites de notre imagination, de voyager.
Les voyages forment la jeunesse, dit-on. Ils font aussi bouger la vieillesse ! Ils sont une incitation à la découverte à tout âge.
Mais parfois on s'interdit soi-même de désirer, on renonce. Nos envies s'essoufflent lorsqu'on se sent diminués dans les yeux des autres. Pourtant, le désir donne du sens, il fait vivre et l'espoir prolonge encore

la vie. Il est donc important de lever les freins : on a besoin que les professionnels nous encouragent et même nous poussent.
Être en mouvement, c'est aussi s'engager. Il en va de notre responsabilité. Nous avons besoin de nous sentir utiles. Nous sommes encore vivants donc nous avons encore des choses à faire. Nous avons un rôle de transmission aux plus jeunes générations, qui est essentiel et urgent aujourd'hui.
Nous sommes les derniers témoins d'événements et d'époques qui ont marqué l'Histoire. Nous devons témoigner de ce que nous avons subi pour que des événements similaires ne se reproduisent pas.
Nous pouvons apporter un éclairage que les jeunes n'ont pas l'habitude d'entendre, pour qu'ils deviennent des adultes conscients de leurs actes, inscrits dans une vie citoyenne.
C'est ensemble qu'on apprend à réfléchir et qu'on peut mieux faire avancer le monde. Sans cela, on reste une succession d'individus : il faut créer et cultiver l'esprit collectif.
Le collectif donne du poids pour agir, de la force, il nous soutient : nous pouvons nous retrouver ensemble à partager les mêmes rêves, les mêmes espoirs, les mêmes engagements.
Nos lieux de vie ne doivent donc pas être des « maisons de vieux », mais des lieux pour tous, et pour toutes les générations : des lieux de partage, culturels, des lieux de lien social, de services (espaces à louer, locaux commerciaux ou associatifs, services de la ville et même le bureau de vote du quartier...).
La société peut nous pousser au repli lorsque l'environnement n'est pas adapté à nos difficultés et nos handicaps. Cela est encore trop souvent le cas et limite notre accès à la culture, et abîme notre désir de participer.

La solitude et l'isolement sont encore trop présents du fait d'un manque d'aide matérielle et humaine.
Le tout numérique ajoute également à l'exclusion : pour certains d'entre nous, c'est la bête noire. Cela peut nous condamner à renoncer.

Comme nous le répétons sans relâche, aussi bien à domicile qu'en établissement, nous avons besoin d'un personnel plus nombreux, humain, avec le temps d'être humain, avec le temps de prendre en considération notre rythme, avec de meilleures conditions de travail, une plus grande reconnaissance et un meilleur salaire. En bref, un personnel bien formé, qui est amoureux de son travail, comme nous en connaissons.

A l'aube des futures élections présidentielles, nous voulons faire entendre notre voix en tant que collectif citoyen. Nous avons des choses à dire et à faire entendre, nous voulons participer à la construction d'une politique Grand Âge plus ambitieuse, et plus largement à l'évolution de notre société.

*Synthèse élaborée avec la participation de : M. René Abérard, Mme Jeannine Assayah, M. Claude Daoust, Mme Marie-Thérèse Denis, Mme Sophie Dubois, Mme Joëlle Goulmy, Mme Monique Guilleman, Mme Isabelle Hartvig, Mme Léa Omnès, M. Guy Périclès, M. Claude Rouvet.*

*Texte élaboré à partir des travaux des établissements suivants : Le Domaine et la Résidence de l'Abbaye (Saint-Maur-des Fossés), Les Bords de Marne (Bonneuil-sur-Marne), La Cité Verte (Sucy-en-Brie), La Cristolienne (Créteil), Grand Âge (Alfortville), Pierre Tabanou (L'Haÿ-les-Roses), La Seigneurie (Pantin).*

**ANNEXE**

La synthèse Citoyennage permet de rendre compte de nos échanges et idées au sein du colloque régional Île-de-France. Pour aller plus loin, nous avons rassemblé les différentes propositions concrètes. Cette liste n'est pas exhaustive : n'hésitez pas à travailler au sein des comités de vos établissements et services à domicile au retour du colloque, d'autres propositions « in situ » pourraient émerger !

**PROPOSITIONS CONCRÈTES ISSUES DE LA SYNTHÈSE :**

**Au sein des établissements et services qui nous accompagnent :**

- Faire des résidences des lieux de partage, culturels, des lieux de lien social, de services (espaces à louer, locaux commerciaux ou associatifs, services de la ville et même le bureau de vote du quartier...)
- Organiser des séjours vacances
- Développer les Tiers Lieux
- Développer la participation à des échanges en dehors des résidences (communication sur les témoignages en lien avec l'Histoire, transmission d'expérience, échanges avec les écoles, interviews, interventions à des congrès...)
- Développer l'accès aux moyens de mobilité pour soutenir l'autonomie et la liberté d'aller et venir : accès aux fauteuils roulants électriques...
- Favoriser la liberté d'aller et venir et l'intimité : questionner les codes aux entrées des établissements, avoir sa clé personnelle, appliquer la loi sur le droit de visite et les animaux de compagnie...
- Faciliter et développer les sorties de proximité seul ou accompagné.
- Proposer de nombreuses sorties et animations culturelles, en lien avec l'actualité artistique (spectacles, musées, expositions...)
- Soutenir l'autodétermination : nous avons le droit de prendre des risques. Il faut que cela soit intégré dans les obligations réglementaires des établissements comme le Plan Bleu.
- Permettre aux résidents d'être plus impliqués, de « mettre la main à la pâte » et de s'entraider à table, dans les déplacements, apporter leur aide dans l'entretien du jardin et des plantes, ... ou en créant de nouveaux services (tenir une boutique ouverte à tous par exemple) et animer des activités
- Inclure des résidents dans les recrutements des nouveaux professionnels
- Améliorer le fonctionnement des CVS
- Développer les instances de démocratie participative (Conseil des résidents, Comité Citoyennage...) et s'assurer du suivi et des réponses à ces instances

- Mettre en place des formations à l'informatique et de l'aide individuelle à l'usage de l'informatique ou des alternatives au numérique
- Développer les accompagnements et aide à la pratique sportive à tout âge, avec des espaces et du matériel adapté : boxe, tir à l'arc, marche

**Au niveau local, départemental, régional ou national :**

- Améliorer l'accès à tous aux infrastructures de la ville et notamment aux espaces culturels et aux lieux de vacances
- Créer des modèles de transports gratuits ou à prix réduit pour les personnes à mobilité réduite de la commune, pour favoriser leur accès à la culture
- Développer les habitats partagés et intergénérationnels
- Mettre en place des formations à l'informatique et de l'aide individuelle à l'usage de l'informatique ou des alternatives au numérique
- **Augmenter les budgets des établissements et services d'aides aux personnes âgées : nous avons besoin de personnels mieux reconnus et bien formés, qui ont plus de temps pour prendre soin de nous**

# LE RÉCAP' DU MOIS : L'EAU, LA NATURE ET LES SOLUTIONS POUR DEMAIN

Ce mois-ci, nous avons découvert plusieurs éléments qui peuvent sembler très différents au premier regard : l'eau douce, les zones humides, les abeilles et les autres pollinisateurs, puis les matériaux biosourcés.
Pourtant, tous ces sujets ont un point commun. Ils nous montrent à quel point notre environnement fonctionne grâce à de nombreux liens entre l'eau, les plantes, les animaux et les activités humaines.
Une rivière, un marais, une abeille ou encore un matériau fabriqué à partir de bois ou de chanvre peuvent sembler très éloignés les uns des autres. Mais chacun participe, à sa manière, à un équilibre plus large.
Revenons sur les découvertes de ce mois et voyons comment elles peuvent nous aider à mieux comprendre notre environnement.

**L'eau douce : une ressource essentielle**
Notre mois a commencé avec une ressource que nous utilisons chaque jour sans toujours y penser : l'eau douce.
Nous avons découvert que la grande majorité de l'eau présente sur Terre est salée et que l'eau douce représente une toute petite partie de l'ensemble. Elle se trouve notamment dans les glaciers, les nappes souterraines, les lacs et les rivières.
Lorsque nous ouvrons un robinet, l'eau a déjà parcouru un long chemin. Elle peut être prélevée dans une rivière ou une nappe, traitée pour devenir potable, puis transportée jusqu'à nos habitations. Après utilisation, elle est à nouveau collectée et traitée avant de retourner dans le milieu naturel.
Cette histoire nous rappelle que l'eau n'est pas simplement une ressource qui apparaît lorsque nous tournons un robinet. Elle fait partie d'un grand cycle naturel et nécessite des infrastructures et des savoir-faire pour pouvoir être utilisée au quotidien.

**Les zones humides : quand la nature aide à gérer l'eau**

En parlant d'eau, nous avons ensuite découvert les zones humides.
Marais, prairies humides, tourbières, étangs ou lagunes sont des milieux particulièrement riches. Ils abritent de nombreuses espèces de plantes et d'animaux, mais jouent également un rôle important dans le cycle de l'eau.
Nous avons notamment découvert leur étonnante capacité à retenir l'eau. Lorsqu'il pleut beaucoup, une zone humide peut stocker temporairement une partie de cette eau. Lorsqu'une période plus sèche arrive, elle peut ensuite restituer progressivement une partie de l'humidité qu'elle contient.
Ces espaces peuvent ainsi agir comme de véritables «éponges naturelles». Ils participent également à la qualité de l'eau et, dans certains cas, au stockage du carbone dans les sols. Pendant longtemps, les zones humides ont parfois été considérées comme des espaces inutiles qu'il fallait assécher ou aménager. Aujourd'hui, nous comprenons mieux les nombreux services qu'elles rendent à la nature et aux populations.

**Des fleurs, des abeilles et toute une petite équipe**

Notre troisième découverte nous a amenés à observer un monde beaucoup plus petit : celui des pollinisateurs.
Lorsque nous voyons une abeille se poser sur une fleur, nous pouvons avoir l'impression qu'elle ne fait que chercher de la nourriture. En réalité, elle participe en même temps à la reproduction des plantes en transportant du pollen d'une fleur à une autre.
Et l'abeille domestique est loin d'être la seule à jouer ce rôle. Bourdons, abeilles sauvages, papillons, syrphes, coléoptères et bien d'autres insectes participent à la pollinisation. Dans certaines régions du monde, des oiseaux et des chauves-souris peuvent également assurer ce travail.
Cette diversité est importante pour les écosystèmes et pour de nombreuses cultures dont nous consommons les fruits, les légumes ou les graines.
Nous avons également découvert qu'il suffit parfois de peu de choses

pour leur offrir davantage de ressources : quelques fleurs, une haie, un petit coin de végétation ou simplement un espace où la nature peut s'exprimer un peu plus librement.

**Construire avec ce que la nature nous offre**

Pour terminer, nous avons changé d'échelle en nous intéressant aux bâtiments et aux matériaux biosourcés.

Bois, chanvre, paille, liège, lin ou ouate de cellulose peuvent aujourd'hui être utilisés dans la construction, notamment pour fabriquer des structures ou améliorer l'isolation des bâtiments. L'idée n'est pourtant pas nouvelle.

Nos ancêtres utilisaient déjà les ressources disponibles autour d'eux pour construire leurs habitations. Le bois, la terre ou la paille faisaient partie des matériaux employés dans de nombreuses régions.

La différence aujourd'hui est que ces matériaux sont étudiés et utilisés avec des techniques modernes. Ils peuvent être associés à des matériaux plus traditionnels afin de construire des bâtiments confortables et performants.

Cette évolution montre qu'innovation et tradition ne sont pas forcément opposées. Il est parfois possible de reprendre une idée ancienne et de lui donner une nouvelle vie grâce aux connaissances actuelles.

**Des liens entre tous ces sujets**

À première vue, quel rapport existe-t-il entre une nappe souterraine, un marais, une abeille et une maison en bois ? Ils nous montrent tous l'importance des ressources qui nous entourent.

L'eau permet aux plantes et aux animaux de vivre. Les zones humides contribuent à préserver cette eau et accueillent une grande diversité d'espèces. Les pollinisateurs permettent à de nombreuses plantes de se reproduire. Et certaines de ces plantes peuvent fournir des matières premières utilisées par l'être humain.

La nature fonctionne donc rarement en éléments isolés. Une rivière fait vivre une végétation qui nourrit des animaux. Une fleur fournit

du nectar à un insecte qui, en retour, transporte son pollen. Une forêt fournit du bois qui peut être transformé en matériau de construction. Chaque élément peut ainsi avoir plusieurs rôles et être lié à de nombreux autres.

**Des solutions qui existent déjà**

Un autre point commun entre les sujets de ce mois est qu'ils nous ont montré que les solutions ne sont pas toujours à inventer.

Pour mieux préserver l'eau, nous pouvons réduire les gaspillages et améliorer la gestion des réseaux.

Pour protéger les zones humides, il est possible de préserver les espaces existants et de restaurer certains milieux dégradés.

Pour favoriser les pollinisateurs, quelques fleurs, des haies ou des espaces plus naturels peuvent leur fournir nourriture et abris.

Pour construire autrement, des matériaux issus du bois, du chanvre, de la paille ou d'autres végétaux peuvent compléter les matériaux traditionnels.

Ces solutions ne répondent évidemment pas à toutes les situations et chacune possède ses avantages et ses limites. Mais elles montrent qu'il est possible de faire évoluer progressivement nos façons de vivre, de construire et d'aménager nos territoires.

**Conclusion**

Les sujets abordés ce mois-ci peuvent parfois sembler concerner uniquement les scientifiques, les agriculteurs, les architectes ou les personnes qui travaillent dans l'environnement.

Pourtant, ils font tous partie de notre quotidien.

Nous buvons de l'eau, nous mangeons des fruits et des légumes, nous profitons des parcs et des jardins, nous habitons des bâtiments et nous observons les changements de la nature au fil des saisons.

L'environnement n'est donc pas un monde situé loin de nous. Il commence autour de nous, parfois juste derrière une fenêtre ou au détour d'un chemin.

# RUBRIQUE ENVIRONNEMENT

Ce mois nous aura permis de découvrir quatre façons différentes de regarder notre environnement : comme une ressource à préserver, comme un milieu à protéger, comme un réseau de vie à comprendre et comme une source d'inspiration pour imaginer l'avenir.
Et peut-être que la prochaine fois que nous verrons une abeille sur une fleur, une rivière après la pluie ou une vieille maison en bois, nous regarderons ces éléments avec un peu plus de curiosité.

**Pourquoi le chat noir est-il associé aux sorcières et à la malchance ?**

*Compagnon des sorcières, messager du diable, porte-malheur… Le chat noir traîne une réputation tenace.*

Un chat noir traverse la rue et certains y voient un mauvais présage. À Halloween, le même félin accompagne volontiers les sorcières. Pour comprendre cette réputation, il faut notamment remonter aux récits religieux du Moyen Âge. Attention, toutefois : les Européens de cette époque ne détestaient pas tous les chats !

**Un félin associé au diable**

Dès la fin du XIIe siècle, certains textes mettent en scène un diable prenant l'apparence d'un chat noir. Vers 1180, l'auteur anglais Gautier Map accuse ainsi des groupes qu'il considère comme hérétiques de vénérer le démon sous cette apparence. Si ce récit témoigne des accusations religieuses de l'époque, il ne prouve toutefois pas que ces rituels aient réellement existé.

En 1233, le pape Grégoire IX reprend cette association dans Vox in Rama, un texte visant à combattre une supposée hérésie en Allemagne. Il y décrit les cérémonies que les personnes accusées auraient organisées pour adorer le diable. Un chat noir de la taille d'un petit chien y apparaît, et les participants sont accusés de l'embrasser sous la queue en signe de vénération. Ce récit présente donc le félin comme une manifestation du démon, sans prouver que ces pratiques aient réellement existé. Il n'ordonne toutefois pas de tuer les chats et ne condamne pas les personnes qui en possèdent.

D'autres récits racontent que des femmes peuvent se transformer en félins. Une histoire reprise à la fin du XVe siècle dans le Malleus maleficarum présente ainsi des femmes portant les blessures infligées à des chats : elles auraient été frappées sous leur forme animale. Ces croyances contribuent à associer le chat aux sorcières, surtout lorsque les persécutions s'intensifient.

**Des compagnons aussi appréciés**

Cette symbolique inquiétante n'empêchait pas les chats de partager le quotidien des humains. Appréciés pour leurs talents de chasseurs de

souris, ils protégeaient les réserves de nourriture contre les rongeurs. Leur place ne se limitait pourtant pas à ce rôle utilitaire : ils pouvaient aussi être des compagnons auxquels leurs maîtres étaient attachés. Des moines et des religieuses trouvaient ainsi dans leur présence une compagnie qui égayait leur quotidien, comme en témoignent certains textes médiévaux.

Au IXe siècle, un moine irlandais consacre un poème à son chat blanc, Pangur Bán. Il y décrit leur quotidien : tandis qu'il étudie, son compagnon chasse les souris, chacun absorbé par son occupation. Au début du XIIIe siècle, l'Ancrene Wisse, un guide de vie religieuse destiné aux recluses, leur permet de garder un chat comme seul animal de compagnie. Ces témoignages montrent que les félins avaient aussi leur place auprès des religieux, loin de l'image d'un animal unanimement pourchassé au Moyen Âge.

**Une superstition loin d'être universelle**

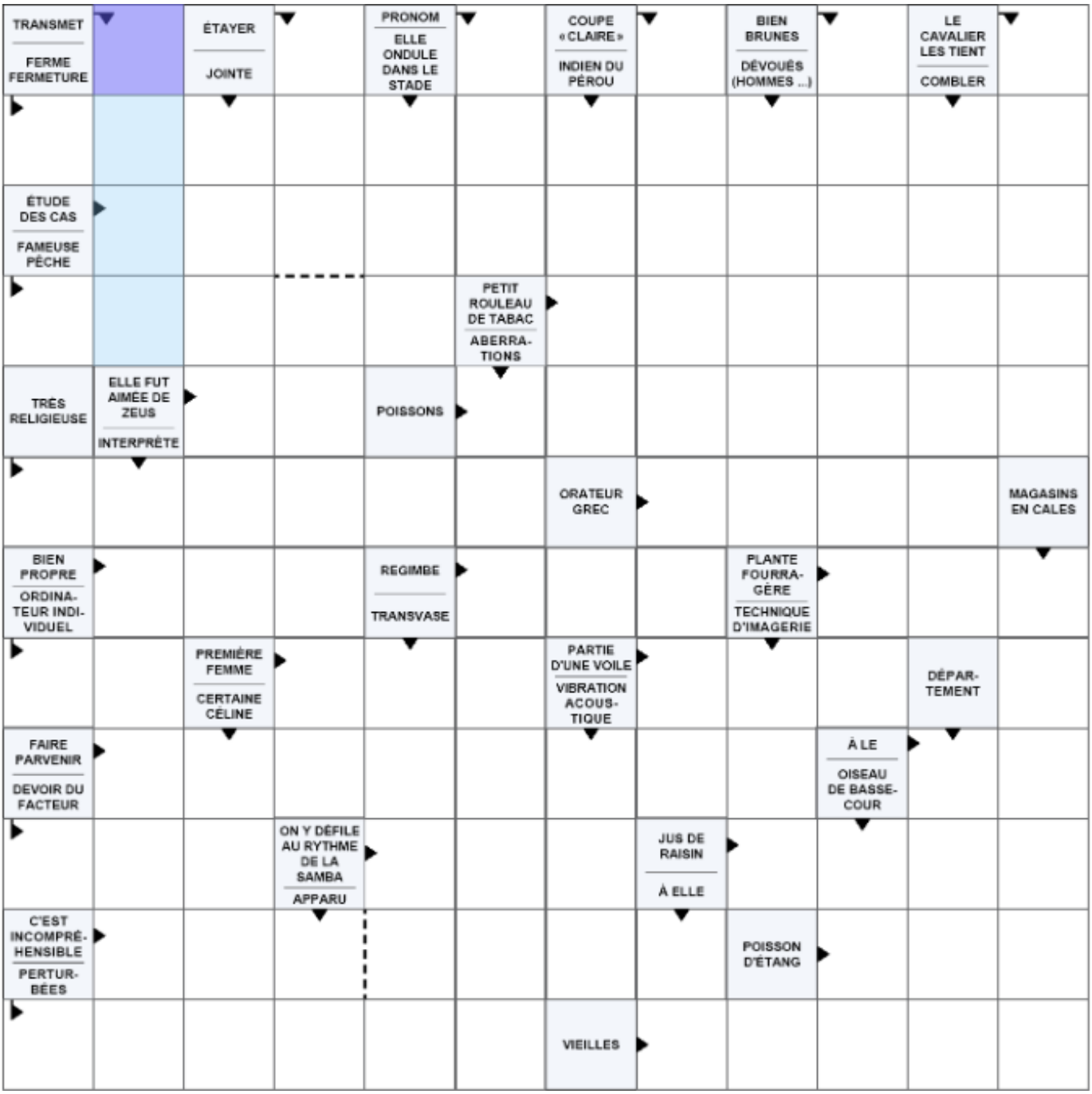
À la fin du Moyen Âge puis à l'époque moderne, les chats apparaissent aussi dans les accusations de sorcellerie. On les présente parfois comme des démons accompagnant les sorcières, ou comme l'apparence que celles-ci prendraient pour agir sans être reconnues. Ces croyances donnent au félin une place dans l'imaginaire de la sorcellerie, sans que tous les chats soient pour autant considérés comme maléfiques.

Les grandes chasses aux sorcières atteignent leur phase la plus intense aux XVIe et XVIIe siècles. En 1484, la bulle d'Innocent VIII soutient déjà la répression : elle confirme les pouvoirs d'inquisiteurs chargés de poursuivre les personnes accusées de sorcellerie dans plusieurs régions germaniques. Elle ne demande toutefois aucun sacrifice de chats, contrairement à une affirmation souvent répétée.

Le chat noir n'a d'ailleurs pas partout mauvaise réputation. Dans le folklore du Cambridgeshire, en Angleterre, croiser son chemin était au contraire considéré comme un signe de chance. Un même pelage pouvait donc inspirer des présages opposés selon les traditions locales.

Source : 20 minutes / Le Monde des Animaux

# MOTS FLÉCHÉS



# PLANNING ABBAYE

**Samedi 31 octobre**
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
15h30 : Grand loto d'Halloween - 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 1 novembre**
15h30 : Badminton - Petit restaurant
15h30 : Tradition du 1 novembre par le monde - 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 : Temps Individuel « Prendre soin de chez soi »
10h45 : La Messe à la télé - Petit salon 3ème Castel
14h30 : Réunion des résidents
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

**Lundi 2 novembre**
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
11h00 : Club lecture animé par Micheline Christophe - Café littéraire
15h00 : Club vidéo « Marius » de Pagnol - Théâtre

17h00 : Chorale de l'Abbaye - Salle bien-être
17h00 : Bingo - Espace bar
3ème Bellay
11h00 : En route pour le pressing
15h00 : Club Vidéo - Théâtre
17h00 : Jeu Interactif « mots croisés »
4ème Bellay
10h30 : Chant
11h30 : Vie quotidienne
14h30 : Les petites Histoires du Lundi
17h00 : Lecture/ Temps de parole
**Unité PHV :**
10h00 : Bonjour chez vous
10h30 : Ecoute musicale - Rotonde du 3ème Castel
15h00 : Ateliers contes
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

**Mardi 3 novembre**
10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel
10h45 : Café-rencontre - Café littéraire
11h00 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
11h30 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
15h00 : Atelier créatif des petites mains - Grand restaurant
15h30 : L'heure musicale « Thielemann, Hadelich et l'Orchestre philharmonique de Vienne » - 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 :**
14h30 : Point Guichet
18h30 : Apéro dînatoire
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

# PLANNING ABBAYE

**Mercredi 4 novembre**
11h30 : Sortie Crêperie
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
10h30 : Promenade sur inscription - Atrium
14h30 : Brin de causette avec Emeline - Salon du Parc
15h00 : Jeux de table - Espace bar
15h00 : Club Bridge - Petit restaurant
16h45 : Loto - Espace bar
17h00 : Club mémoire avec Monique Bouchot - Café littéraire
3ème Bellay
11h00 : En route pour le pressing
15h00 : « Mise en voix » avec Cathy
17h00 : Petit loto
4ème Bellay
10h30 : Manucure
10h30 : Atelier de Musicothéropie 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 3ème
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à la boutique
14h30 : Musicothérapie Séance individuel
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

**Jeudi 5 novembre**
14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel
16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Céline - Grand restaurant
16h00 : Messe de la Toussaint - 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 6 novembre**
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 : « Les petits secrets de la nature » avec Véronique - 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
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 31 Octobre**
11h00 : Réveil musculaire - Salle du Parc
14h30 : Diffusion Cinéma « La Gloire de mon père » - Salle du Parc
17h00 : Quizz - Cafétéria

**Dimanche 1er Novembre**
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 2 Novembre**
11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du Parc
15h00 : Assemblée de prière - Salle du Parc
15h00 : Jeux de connaissance - Cafétéria
16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria
16h30 : Ambiance musicale accordéon Jean Patrick - Cafétéria
Animation 3ème étage
10h15 : Entraînement de Boxe
11h00 : Jeux cognitif
15h30 : Heures savoureuses/ accordéon avec le multi accueil
Activités club
10h45 : Atelier créatif - 3e Salle du club
15h00 : Jouer avec les mots - 3e Salle du club
16h30 : Ambiance musicale accordéon et heures savoureuses - Cafétéria

**Mardi 3 Novembre**
11h00 : Club lecture - Salle du Parc
14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3e
14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc
15h00 : Club culture - Cafétéria
17h00 : Chorale - Restaurant
17h15 : Jeux de questions - Cafétéria
Animation 3ème étage
10h30 : Atelier peinture - Salon du 3e étage
10h45 : Atelier beauté
15h00 : Activité à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
10h45 : Atelier pâtisserie
15h00 : Correspondance de l'être
16h00 : Collation entre amis

# PLANNING BDM

17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

**Mercredi 4 Novembre**
10h30 : Bonjour chez vous
11h00 : Tai-chi - Salle du Parc
14h00 : Balade entre nous
15h00 : Ambiance animation - Cafétéria
17h00 : Jeux musicaux - Cafétéria
Animation 3ème étage
11h00 : Jeux cognitifs
15h00 : Activité à la carte
15h45 : Chansonâges
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
14h45 : Chansonâges
10h30 : Espace détente
12h00 : Repas entre amis
15h00 : Jouer avec les mots
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

**Jeudi 5 Novembre**
10h30 : Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc
11h00 : Activités physique adapté grp 2 - Salle du Parc
11h30 : L'épicerie fine
15h00 : Conférence écologie « Le tri » - 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 6 Novembre**
11h00 : Documentaire «Paul Cézanne » - 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 31 Octobre**
10h30 : Vie de quartier - étages
15h30 : Expo-vente de l'association Al'Vénir au profit des enfants défavorisés dans le monde - Espace bar
17h00 : Jeux de société
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne Emilie
15h30 : Expo-vente de l'association Al'Vénir - RDC

**Dimanche 1er Novembre « Jour de la Toussaint »**
11h00 : Messe TV
15h30 : Quizz «Les Saints et leurs significations» Françoise Bar
17h00 : Jeux de société - Espace bar
3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif Resto
15h30 : Atelier réminiscence Laura

**Lundi 2 Novembre « Jour des défunts »**
10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque Nadia
3ème étage : 10h30 : Chiens visiteurs - Espace bar Pasa, animatrice
15h30 : Écoute musicale

**Mardi 3 novembre**
10h30 : Boutique et Point Guichet Sylviane, Françoise
14h30 : Tir à l'arc - Salle d'activités Marion
15h30 : Atelier équilibre - Salle d'activités Marion
17h00 : Jeu de questions - Bibliothèque Wisal
3ème étage : 10h30 : Gym douce/promenade Emilie
16h00 : Atelier créatif Emilie

**Mercredi 4 novembre**
10h30 : Sortie en ville Animatrice
14h00 : Projet théâtre inter-g - Salle d'activités Françoise et Nadia
15h30 : Thé dansant avec Véronique Talon - Espace bar Emilie
17h00 : Jeux de société - Espace bar Laura
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne Emilie
15h30 : Thé dansant avec Véronique - RDC

# PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 5 Novembre
11h00 : Gym/yoga avec Nathalie PHV - Salle d'activités
14h30 : Sport adapté avec Camille - Salle d'activités
15h30 : Bowling - Salle d'activités — Wisal
17h00 : Jeux de société - Bibliothèque — Wisal
3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel — Emilie
15h30 : Atelier Lecture — Pasa et Emilie

**Vendredi 6 Novembre**
11h00 : Messe avec l'aumônerie - Salle d'activités — Nadia, Françoise
15h30 : Atelier Danse avec l'asso ADAL — Françoise, Nadia
17h00 : Comité de rédaction/Panneau photos - Espace bar
3ème étage : 11h00 : Messe - RDC
15h30 : Atelier sensoriel ou Atelier Danse - 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 CRISTOLIENNE

**Samedi 31 Octobre**
11h00 : Revue de Presse - Salon du Patio
15h00 : Ping Pong - Salon du Patio
17h00 : Le Quiz d'Halloween - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 : Balades en fonction de la météo
15h00 : Atelier Manuel avec Jennifer - Salle Artistique

**Dimanche 1er Novembre**
11h00 : Séance Vélo - Salon du Patio
15h00 : Video Club « Maigret et l'affaire Saint Fiacre » - Salle PASA
17h00 : Grand Bingo - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 : Émission Religieuse - Salle TV
14h30 : Karaoké Party - Rotonde

**Lundi 2 Novembre**
11h00 : Gym Douce G2 - Salon du Patio
15h00 : Comité Sorties - Restaurant
17h00 : La Grande Roue - Restaurant
Activité du 1er étage
10h45 : Médiation Animale - Salle TV
De 15h00 à 18h30 : Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

**Mardi 3 Novembre**
11h00 : Atelier Manuel - Salon du Patio
15h00 : Chorale - Salon du Patio
16h30 : Conférence d'Emma Goux « Vertus des Ressources Naturelles » - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Musicothérapie
14h30 : Atelier Peinture avec Gildas
Activités du 1er étage
11h00 : Gym Douce - Salle TV
15h00 : Atelier Créatif - Rotonde
16h30 : La Musique de Cathy - Rotonde

**Mercredi 4 Novembre**
11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio
14h30 : Activité Physique - Salon du Patio
15h00 : Comptes de l'Asso - Bibliothèque
15h30 : Para-Chutes G1 - Salon du Patio
16h00 : Para-Chutes G2 - Salon du Patio

17h00 : Jeux de Lettres - Restaurant
Activités du 1er étage
10h30 : Boxe - Salle TV
11h00 : Jeux de Lettres avec Zaza - Salle TV
14h30 : Documentaire - Salle TV

**Jeudi 5 Novembre**
11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque
15h00 : Sophrologie - Bibliothèque
17h00 : Loto - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Atelier Cuisine et Discussions
Activités du 1er étage
11h15 : Jeux d'Adresse avec Cynthia - Salon de Thé
15h00 : Carré Musical - Rotonde
17h00 : En route pour le Loto - Restaurant RDC

**Vendredi 6 Novembre**
14h00-16h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
11h00 : MESSE Père Irene - Salle PASA
14h00 : Expo Vente Friperie - Restaurant
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant
16h30 : Ambiance Musicale avec Emanuela - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 : En route à 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 TABANOU

**Samedi 31 Octobre**

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

**Dimanche 1 Novembre**

| | |
|---|---|
| 11h00 : Emission religieuse - Place vendôme | Ida et Isabelle |
| 15h00 : Halloween - Place vendôme | Ida et Isabelle |

**Lundi 2 Novembre**

| | |
|---|---|
| 11h00 : ça discute - Place vendôme | Isabelle |
| 15h00 : Chorale - Restaurant aux milles saveurs | Thierry |
| 16h00 : Heures savoureuses - Restaurant aux milles saveurs | Isabelle |

**Mardi 3 Novembre**

| | |
|---|---|
| 11h00 : Gym douce - Place vendôme | Ida |
| 11h00 : Borne melo - Avenue des délices | Isabelle |
| 15h00 : Conférence virtuelle - Restaurant aux milles saveurs | Ida |

**Mercredi 4 Novembre**

| | |
|---|---|
| 11h00 : Visite de courtoisie - Logement | Ida |
| 11h00 : Bien être - Logement | Gertrude |
| 15h00 : Conseil des résidents - Place vendôme | Magdalena |
| 15h00 : Visite de courtoisie - Logement | Gertrude |

**Jeudi 5 Novembre**

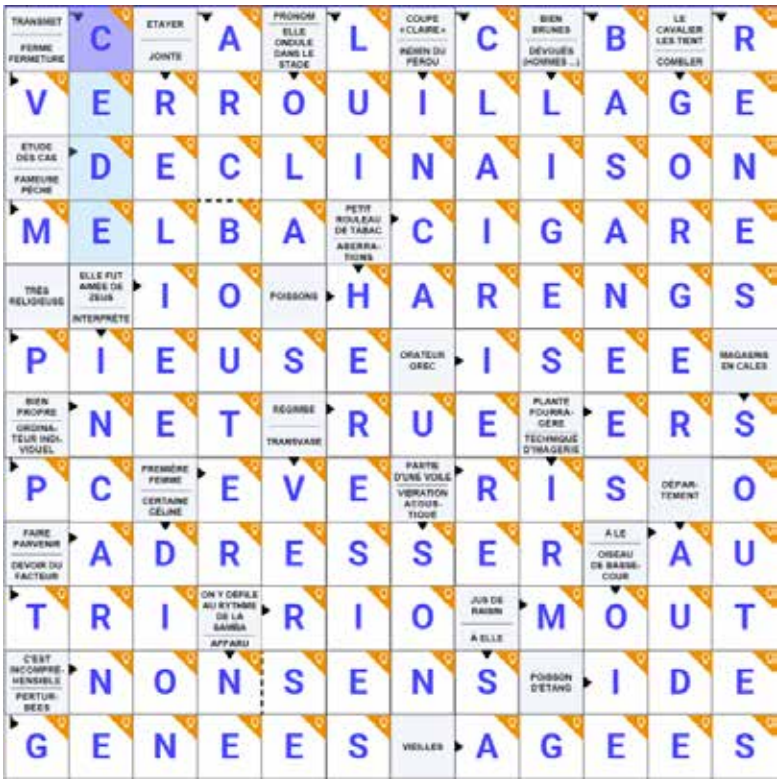
| | |
|---|---|
| 11h00 : Gym douce - Avenue des délices | Isabelle |
| 11h00 : Chiffres et des lettres - Place vendôme | Ida |
| 15h30 : Boxe - Place vendôme | Intervenant |
| 16h00 : Visite flora - Logement | Flora et Isabelle |

**Vendredi 6 Novembre**

| | |
|---|---|
| 11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme | Isabelle |
| 11h00 : Art créatif - Place vendôme | 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*

## SOLUTIONS DES JEUX




## DROIT À L'IMAGE

L'un des objectifs de la revue hebdomadaire "ça bouge" est de relayer les événements - grands et petits - de la vie au sein des Résidences grâce aux articles et aux photos qui sont adressés à la rédaction.

Afin de respecter les souhaits de chacun en termes de droit à l'image, nous attirons votre attention sur le fait que :

- Les personnes ayant posé pour les photos sont présumées avoir donné leur accord pour leur publication.
- "ça bouge" est mis en ligne sur le site internet des Résidences Services ABCD une semaine après sa parution.

Les personnes opposées à la publication de leur(s) photo(s) sont invitées à en informer la rédaction dans un délai d'une semaine suivant la parution papier.

# COMITÉ DE RÉDACTION


| | |
|---|---|
| Rédacteur en chef | Pierre GILBERT |
| Documentation, mise en page | Margaux MESLET-MINOST |
| Édition | Les équipes de la vie sociale |

**Et pour ce numéro :** Les équipes de la vie sociale Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte, Cristolienne et Pierre Tabanou