ça bouge !
6 Novembre 2026
ça bouge !
N°1790

UN APRÈS-MIDI EN MUSIQUE À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE



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,

Des airs de violon ont enchanté les Résidents des Bords de Marne.

Des Résidents de la Cité Verte ont participé à la décoration de la Résidence pour ses 20 ans.

La Semaine Bleue à la Résidence de la Cristolienne a pris fin en musique.
L'animation musicale est toujours un succès auprès des bénéficiaires de l'Accueil de Jour.

La fête d'Halloween s'est invitée à la Résidence Pierre Tabanou.

La Résidence de l'Abbaye a organisé un loto et des projections de documentaires pour Halloween.
Des Résidents de la PHV ont fabriqué des décorations pour Halloween.
Le départ de Genoveva a été célébré lors d'un déjeuner convivial à l'Accueil de Jour.
Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

SOMMAIRE

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- UN APRÈS-MIDI EN MUSIQUE À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- ATELIER « BALLONS » À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- LA SEMAINE BLEUE S'ACHÈVE EN RYTHME ET EN MUSIQUE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- HALLOWEEN S'INVITE À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- WEEK-END D'HALLOWEEN À LA RÉSIDENCE DE L'ABBAYE
- DÉCORATIONS D'HALLOWEEN À L'UNITÉ PHV DE L'ABBAYE
- DÉPART DE GENOVEVA À L'ACCUEIL DE JOUR DE L'ABBAYE
- ANIMATION MUSICALE À L'ACCUEIL DE JOUR DE LA CRISTOLIENNE
- RUBRIQUE ENVIRONNEMENT : LA MARCHE ET LES DÉPLACEMENTS DOUX, BONS POUR LA SANTÉ... ET POUR L'ENVIRONNEMENT

ACTUALITÉS

- 28 ANS DE MARCHE AUTOUR DU MONDE: UN AVENTURIER ACCUEILLI EN HÉROS AU ROYAUME-UNI
- JEUX : BUZZ
- PLANNING ACTIVITÉS

Ça Bouge n°1790
07/11 > 13/11/2026

UN APRÈS-MIDI EN MUSIQUE : LE VIOLON ENCHANTE LES RÉSIDENTS

Des Résidents ont eu le plaisir de profiter d'un magnifique moment musical placé sous le signe de l'émotion et du partage.

À cette occasion, un talentueux violoniste est venu faire vibrer l'établissement au son de son instrument. Les mélodies se sont envolées dans la salle, offrant à chacun une parenthèse musicale pleine de douceur et d'élégance.

Installés confortablement, les Résidents ont apprécié cette prestation, certains fredonnant au rythme des airs, d'autres simplement savourant chaque note. La musique a une merveilleuse capacité à rassembler, à faire naître des sourires et à réveiller de précieux souvenirs.

Un grand merci au musicien pour ce beau moment de convivialité et de bonheur partagé !

Christal, équipe de la vie sociale



ATELIER « BALLONS » AVEC MARIE-PIERRE CHAMPAGNE

À l'occasion des 20 ans de la Cité Verte, nous avons eu le plaisir de retrouver Marie-Pierre qui intervient depuis 10 ans à la Résidence pour magnifier les événements par ses créations toujours personnalisées et originales.
Durant ces moments festifs, Marie-Pierre propose des ateliers créatifs afin de faire participer les Résidents à la création des décors. Après la fabrication d'araignées, de fleurs, voici que cette année, c'est la confection de grappes de raisins qui a été proposée. Chacun s'est initié ainsi au gonflage, au calibrage des ballons, et après un tour de passe-passe, que seule Marie-Pierre connaît, elle a assemblé et fait naître les grappes ! Elle nous a une fois de plus émerveillés et nous avons été comme des enfants, enchantés par ces décors si réussis. Le décor est encore présent et teint… nous n'attendons plus que le jour du Beaujolais pour lui faire une dernière fois honneur avant d'éclater chacun des ballons. Il y aura du travail mais on compte aussi sur les archers du tir à l'arc !

Françoise, responsable de la vie sociale



CITÉ VERTE SUCY









CITÉ VERTE SUCY









LA SEMAINE BLEUE S'ACHÈVE EN RYTHME ET EN MUSIQUE

Pour clôturer cette Semaine Bleue en beauté, nous avons eu le plaisir d'accueillir Merzouk Lamara, directeur artistique et fondateur de «Pessoa Connect», venu faire découvrir aux Résidents une activité originale et pleine d'énergie : la body percussion !

Au programme : trois séances placées sous le signe du rythme, de la coordination et du partage, réunissant les Résidents ainsi que des adhérents du CCAS de Créteil.

Pour commencer, chacun a été invité à se présenter d'une manière peu ordinaire : deux frappes dans les mains, suivies de son prénom, le tout en rythme ! Une belle façon de faire connaissance tout en donnant le ton de cette rencontre.

Les choses sérieuses ont ensuite commencé avec les percussions douces. Le principe ? Frapper dans ses mains en suivant différents rythmes et en essayant de rester bien synchronisé avec le groupe. Puis, place aux percussions sonores ! La salle s'est divisée en deux groupes, chacun chargé de produire un son différent, à des moments bien précis. Il fallait donc écouter attentivement, mémoriser les consignes et surtout garder le rythme. Autant dire que la concentration de chacun a été mise à rude épreuve !

Pour terminer ces séances, changement d'ambiance : la musique brésilienne s'est invitée à la fête ! Les participants ont laissé parler leur sens du rythme en accompagnant les mélodies de leurs frappes dans les mains. Une véritable invitation au voyage qui a apporté une belle dose de bonne humeur !

Mais la journée ne s'est pas arrêtée là ! Tous les Résidents ont ensuite été invités à se retrouver au restaurant pour partager une délicieuse collation et prolonger ce moment musical. Des instruments brésiliens ont été distribués à chacun, permettant à tous de devenir, le temps d'un instant, de véritables musiciens.

Sous la direction de Merzouk, les différents instruments se sont peu à peu accordés pour former un bel ensemble de percussions. Entre les rythmes, les sons et les sourires, l'ambiance était au rendez-vous !

Une belle parenthèse musicale, riche en découvertes, en échanges et en convivialité. Le temps d'un après-midi, nous nous serions presque crus au Brésil !

Une façon festive et chaleureuse de terminer cette Semaine Bleue, qui nous rappelle que la musique est un formidable moyen de se retrouver et de partager.

Elynn, équipe de la vie sociale

















HALLOWEEN S'INVITE À LA RÉSIDENCE

À l'occasion d'Halloween, la Résidence s'est transformée en un lieu festif et plein de bonne humeur pour partager un après-midi placé sous le signe de la convivialité et du divertissement !

Pour l'occasion, le chanteur Raffi est venu mettre l'ambiance avec sa musique et ses chansons, apportant une belle énergie à la Résidence. Les Résidents ont ainsi profité de ce moment musical dans une atmosphère joyeuse et festive.

Les enfants déguisés étaient également à l'honneur ! Les Résidents ont pris plaisir à participer à la fête en leur distribuant des bonbons, pour le plus grand bonheur des petits gourmands. Un joli moment de partage et de complicité entre les générations !

Pour ceux qui le souhaitaient, la piste de danse était également ouverte afin de profiter pleinement de la musique et de quelques pas de danse dans la bonne humeur.

Pour terminer cet après-midi gourmand, un délicieux goûter attendait tout le monde : des crêpes accompagnées de Nutella et de quelques bonbons pour prolonger les plaisirs d'Halloween !

Entre musique, danse, gourmandises et sourires, cette belle fête a permis à chacun de profiter d'un moment agréable et de créer de jolis souvenirs.

Un grand merci à Raffi, aux Résidents, familles, collègues et à tous les participants pour avoir contribué à la réussite de cet après-midi festif !

Isabelle, équipe de la vie sociale













PIERRE TABANOU L'HAŸ-LES-ROSES













WEEK-END D'HALLOWEEN : LOTO ET DÉCOUVERTE DES TRADITIONS DU MONDE

Samedi 31 octobre, un loto payant a été organisé au profit de l'association La Rose de l'Abbaye. De 15h30 à 18h00, des Résidents et leurs familles se sont retrouvés pour un agréable après-midi sur le thème d'Halloween, dans une ambiance festive et conviviale.
De nombreux lots étaient à gagner, notamment des mugs, des plaids et des bougies. Des bonbons ont également été distribués aux Résidents et à leurs proches. L'après-midi s'est clôturée par un goûter partagé sur le thème d'Halloween, favorisant les échanges et les moments de convivialité. Les Résidents ont beaucoup apprécié cette animation et le temps passé avec leurs familles.

Dimanche 1er novembre, les Résidents ont assisté à la projection de documentaires consacrés aux différentes traditions liées à la fête des morts à travers le monde. Cette activité a suscité un vif intérêt et permis de découvrir diverses cultures et coutumes.
À l'issue de la projection, un quiz sur ce thème a été proposé aux participants. Les Résidents se sont montrés investis et ont pris plaisir à répondre aux questions. L'après-midi s'est poursuivie autour d'un goûter composé de muffins au chocolat, très appréciés de tous. Les familles présentes ont également trouvé les documentaires enrichissants et intéressants.
Ces deux animations ont favorisé les échanges, le partage et la convivialité, permettant aux résidents et à leurs proches de passer d'agréables moments ensemble dans une ambiance chaleureuse.

Clément et Kmar, équipe de la vie sociale

ABBAYE ST-MAUR







HALLOWEEN

À l'occasion d'Halloween, les Résidents de la PHV de la Résidence de l'Abbaye ont souhaité décorer le 3ème étage castel. Ils ont laissé parler leur créativité en coloriant des citrouilles personnalisées avec leurs prénoms, avant de les assembler pour réaliser une jolie guirlande collective.
Ils ont également participé à une séance photo amusante, en utilisant des filtres d'Halloween les transformant en sorciers et sorcières, pour leur plus grand plaisir ! Un moment rempli de rires et de bonne humeur.

Ils ont eu l'occasion de confectionner deux squelettes lors d'une activité chez Cultura à Ormesson. Un très beau travail réalisé avec soin et enthousiasme.

Les Résidents étaient ravis de ces activités et très fiers de leurs réalisations!

L'équipe de la PHV







ABBAYE - PHV


Suzanne


Denis


Dominique




Dominique
ITALIA


Denise


Denise
Josette
Nicole
Dominique
PHV


Happy
Halloween

DÉPART DE GENOVEVA

Un déjeuner convivial a été organisé à l'Accueil de Jour de l'Abbaye pour souhaiter un bon départ à Genoveva.

L'équipe de l'Accueil de Jour de l'Abbaye



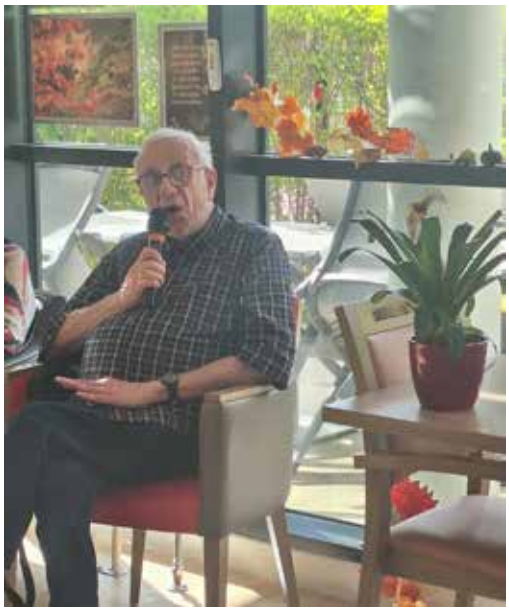
ANIMATION MUSICALE

L'animation musicale connaît toujours son franc succès auprès des bénéficiaires, avec l'artiste Jean Patrick qui sait mettre une belle ambiance pour que tout le monde s'amuse.

Ça danse, ça chante, ça rigole, ça bouge, on garde la forme, l'énergie, le dynamisme, la joie et la bonne humeur à l'Accueil de Jour de la Cristolienne.

Nous avons même notre homme du jour, Michel, qui a chanté plusieurs chansons avec grand plaisir.

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









LA MARCHE ET LES DÉPLACEMENTS DOUX, BONS POUR LA SANTÉ... ET POUR L'ENVIRONNEMENT

Faire quelques pas dans le couloir, rejoindre la salle d'animation, prendre l'air au jardin, ou simplement regarder le monde passer lors d'une sortie... Se déplacer fait partie de nos journées, et chacun le fait à sa façon.



Source : Le monde

Ce mois-ci, découvrons ce que la science nous apprend sur le mouvement et sur les déplacements « doux ». Ils font du bien à notre santé, mais aussi à l'air que nous respirons et à la planète. Il n'est pas question de performance, mais de comprendre pourquoi bouger un peu fait du bien, et comment chacun peut y trouver sa place.

Que veut dire « déplacement doux » ?

On parle de déplacement « doux » quand on se déplace sans moteur, grâce à l'énergie de son corps : à pied, à vélo ou en trottinette, par exemple. Ces déplacements ne rejettent ni fumées ni gaz d'échappement, et ils font très peu de bruit. On pourrait presque dire qu'ils sont doux pour tout le monde, y compris pour la nature.

Un petit pas vaut déjà beaucoup

Vous avez peut-être déjà entendu parler des « 10 000 pas par jour ». Cet objectif est très connu, mais il ne repose pas sur des bases scientifiques solides. Les chercheurs ont regardé de plus près, et leurs conclusions sont plus rassurantes.

Une grande analyse, publiée en 2023 dans la revue European Journal of Preventive Cardiology, a rassemblé 17 études et plus de 200 000 personnes. Elle montre que les premiers bénéfices pour le cœur apparaissent dès environ 2 300 pas par jour, et qu'ils augmentent progressivement avec les pas supplémentaires. Une autre analyse, parue en 2025 dans The Lancet Public Health, indique qu'au-delà d'environ 7 000 pas, les bénéfices continuent mais augmentent beaucoup plus lentement. Il n'est donc pas nécessaire de viser très haut : un peu de mouvement vaut mieux que pas du tout.

Ce que le mouvement apporte

Les études qui comparent des personnes plus ou moins actives vont globalement dans le même sens. Marcher, même un peu :

- Fait du bien au cœur, qui travaille mieux lorsqu'on bouge.
- Aide à garder des muscles et des articulations plus souples.
- Contribue au moral : les personnes qui marchent davantage présentent en moyenne moins de signes de tristesse ou de déprime.
- Offre un moment de plaisir : prendre l'air, voir le ciel, entendre les oiseaux, croiser quelqu'un.

Ce sont des tendances observées sur de grands groupes de personnes, et pas des promesses individuelles. Chaque corps est différent, et chacun a son histoire.

L'équilibre : un allié de tous les jours

Avec les années, garder son équilibre et la force de ses jambes demande un peu d'attention. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) conseille aux personnes âgées de compléter l'activité physique par des exercices d'équilibre, de coordination et de renforcement musculaire,

pour aider à prévenir les chutes. C'est justement ce que proposent souvent les ateliers de gymnastique douce ou de danse, parfois même assis sur une chaise.

Bouger, c'est possible autrement

Marcher n'est pas la seule façon de profiter des bienfaits du mouvement. Si la marche est devenue difficile ou impossible, il existe d'autres façons de bouger et d'être dehors :

- Faire de petits mouvements des bras, des mains ou des jambes, assis dans un fauteuil.
- Participer aux ateliers de gymnastique douce ou de danse adaptée.
- Sortir dans le jardin ou en promenade accompagnée, en fauteuil ou avec l'aide d'un proche ou d'un professionnel.
- Aller à la rencontre d'autres résidents, à son rythme.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de faire. Pour toute question, les équipes soignantes sont là pour conseiller et accompagner chacun.

Pourquoi les déplacements comptent pour l'environnement

Se déplacer, c'est indispensable dans nos vies, mais cela a aussi un effet sur la planète. En France, les transports sont aujourd'hui le premier secteur émetteur de gaz à effet de serre. Ces gaz, comme le dioxyde de carbone, retiennent la chaleur autour de la Terre et contribuent au réchauffement du climat. D'après le SDES, les transports représentaient environ 34 % des émissions françaises en 2024 (chiffre provisoire).

Parmi ces émissions, plus de la moitié, 53 %, viennent des voitures particulières. Il faut dire que les trajets en voiture sont nombreux : selon l'ADEME, 60 % des trajets quotidiens font moins de 5 km, une distance qui pourrait souvent se faire autrement.

Les véhicules ont aussi un effet sur l'air et sur le calme. La circulation routière est la première source de bruit dans les villes, de jour comme de nuit.

Les déplacements doux, des solutions simples

Chaque trajet effectué à pied, à vélo ou en transport en commun est un trajet qui évite de rejeter des gaz d'échappement. L'ADEME rappelle même qu'en ville, la vitesse moyenne d'un vélo est de 15 km/h, contre 14 km/h pour une voiture : on n'y perd pas forcément de temps.

Ces gestes sont accessibles à nos proches, aux équipes et aux visiteurs :

- Les familles peuvent venir en visite à pied, à vélo, en transport en commun ou en covoiturage.
- Les équipes peuvent privilégier la marche ou le vélo pour les trajets courts.
- Au sein de la résidence, nous pouvons tous profiter des espaces verts et des promenades, qui sont des déplacements doux par excellence.

Chacun contribue à sa manière, avec les moyens qui sont les siens. Se déplacer doucement, c'est faire du bien à soi et à la planète.

Le saviez-vous ?

- Les transports sont le premier secteur émetteur de gaz à effet de serre en France, avec environ 34 % des émissions en 2024.
- 60 % des trajets quotidiens font moins de 5 km.
- En ville, un vélo roule en moyenne à 15 km/h, contre 14 km/h pour une voiture.

Soirée Bella Italia

Dîner - Spectacle



Vendredi 13 Novembre

A 19h30



Menu

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 !



Apéritif
Venezzio in love
Livraison de Pizza

Entrée
Tomate mozzarella

Plat
Linguine aux palourdes et gorgonzola

Dessert
Tiramisu et ses délizies

Espresso Italiano





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


28 & 29
Novembre
11h-19h
ABCD
Marché de Noël
de l'Abbaye
Autour de l'Art
Résidence
de l'Abbaye
10A Quai Beaubourg
94100 St Maur
Vous souhaitez exposer* vos créations ?
01 55 12 11 81 | marchedenoelabcd@gmail.com
*Uniquement pour les associations ou artisans enregistrés au registre du commerce

28 ans de marche autour du monde: un aventurier accueilli en héros au Royaume-Uni

Après 28 ans de marche autour du monde et quelque 50 000 kilomètres parcourus, l'aventurier Karl Bushby a retrouvé sa famille dans sa ville natale de Hull, dans le nord-est de l'Angleterre, où il a reçu un accueil triomphal des habitants.

L'ancien parachutiste de l'armée britannique était parti du Chili en 1998 avec deux règles d'or pour son périple : n'utiliser aucun moyen de transport pour avancer, et ne pas rentrer chez lui avant d'être arrivé au bout du défi. Le Britannique de 57 ans a accompli l'ultime étape de son épopée lundi à la mi-journée en rejoignant la maison de sa mère, Angela, qu'il a étreinte avec émotion au milieu des caméras et appareils photo. Acclamé par les voisins, il a également retrouvé son fils Adam, 36 ans, et rencontré pour la première fois sa petite-fille de 12 ans.

"Remonter la rue de mon enfance, jusqu'à la maison de mon enfance" a été un moment d'intense émotion, a-t-il dit lors d'un point presse après ces retrouvailles. Pendant longtemps, "Hull a été ce lieu mythique, si lointain, derrière tant d'obstacles. Ce n'est que récemment, une fois en Europe, que tout s'est accéléré".

Karl Bushby a parcouru à pied tout le continent américain, traversé le détroit de Béring de l'Alaska jusqu'en Russie, puis a cheminé à travers l'Asie centrale et l'Europe. La traversée de la jungle du Darien, entre le Panama et la Colombie, et de l'Alaska ont été des épreuves particulièrement difficiles, a raconté l'ex-parachutiste.

"Je n'ai pas fait ça tout seul (...) vous n'imaginez pas le nombre de personnes qui ont été impliquées pour franchir les obstacles", des refus de visa à la traversée de la Manche à la nage, a-t-il déclaré plus tôt dans la journée, lors d'une cérémonie devant la mairie de Hull. Des centaines d'habitants y ont accueilli leur héros, avec une banderole "Bienvenue à la maison Karl". "Tout le monde est fier de toi, fier de ton courage", a salué la maire, Maria Coward.

"Je trouve Karl incroyable. Je le suis depuis huit ans, et il marche depuis que je suis née, c'est génial", a déclaré à l'AFP Erin Anderson, une

chargée de marketing âgée de 28 ans.

Visas et pandémie

Le porte-parole du chef du gouvernement Andy Burnham a également salué l'"exploit extraordinaire" de Karl Bushby, déclarant que "le Premier ministre est heureux de le voir revenir au Royaume-Uni". L'aventurier, qui s'est dit "absolument submergé" par l'accueil reçu dans son pays, avait été acclamé dimanche en traversant le pont du Humber, à environ trois heures à pied de chez lui, dans un épais brouillard.

Karl Bushby a entamé son aventure à l'âge de 29 ans, après l'échec de son mariage et le départ de sa femme pour l'Irlande du Nord avec leur fils. Son parcours a été plusieurs fois interrompu: Moscou lui a notamment refusé un visa durant plusieurs années. Et d'autres problèmes de visa, la crise financière de 2008 et la pandémie de Covid-19 lui ont au total coûté 14 de ses 28 années de voyage, avait-il confié à l'AFP.

Pendant ces périodes, l'aventurier mettait son voyage entre parenthèses — il a vécu notamment au Mexique —, puis reprenait sa route dès l'obstacle levé. Il a traversé 29 pays. "Nous avons tenu tête à des gouvernements. Nous avons affronté certains défis très difficiles", a-t-il affirmé lundi.

Un documentaire prévu

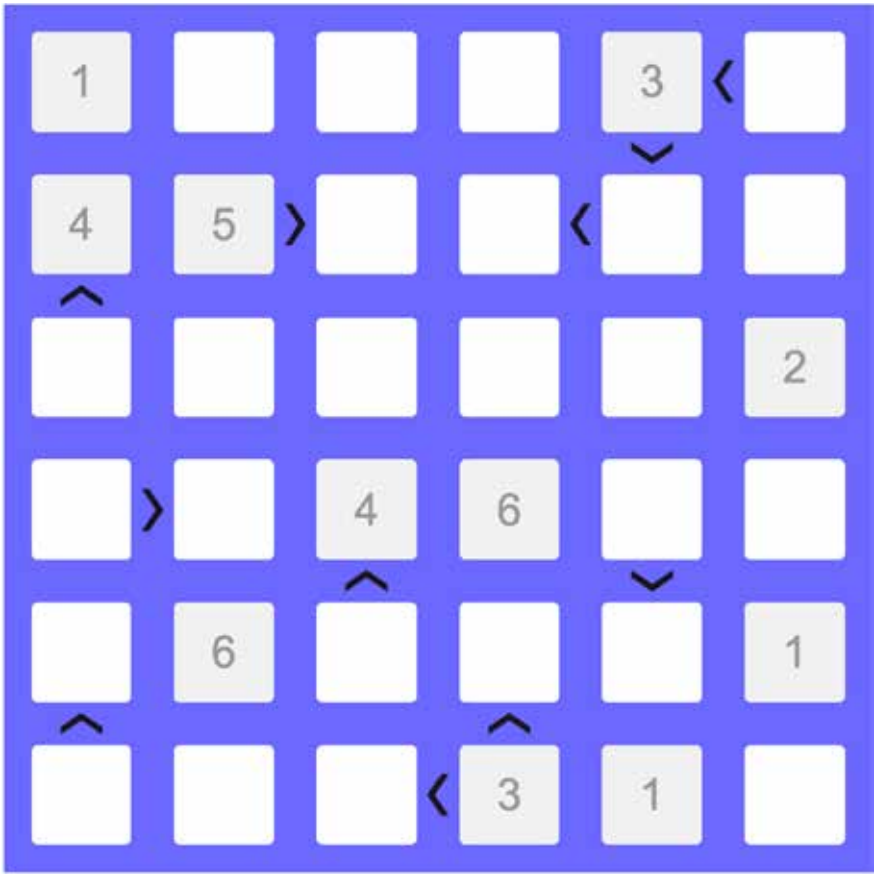
Il était arrivé au Royaume-Uni le 5 octobre en traversant la Manche à la nage depuis la France. Quelques proches, dont son père, l'avaient accueilli sur la plage près de Douvres, dans le sud de l'Angleterre.

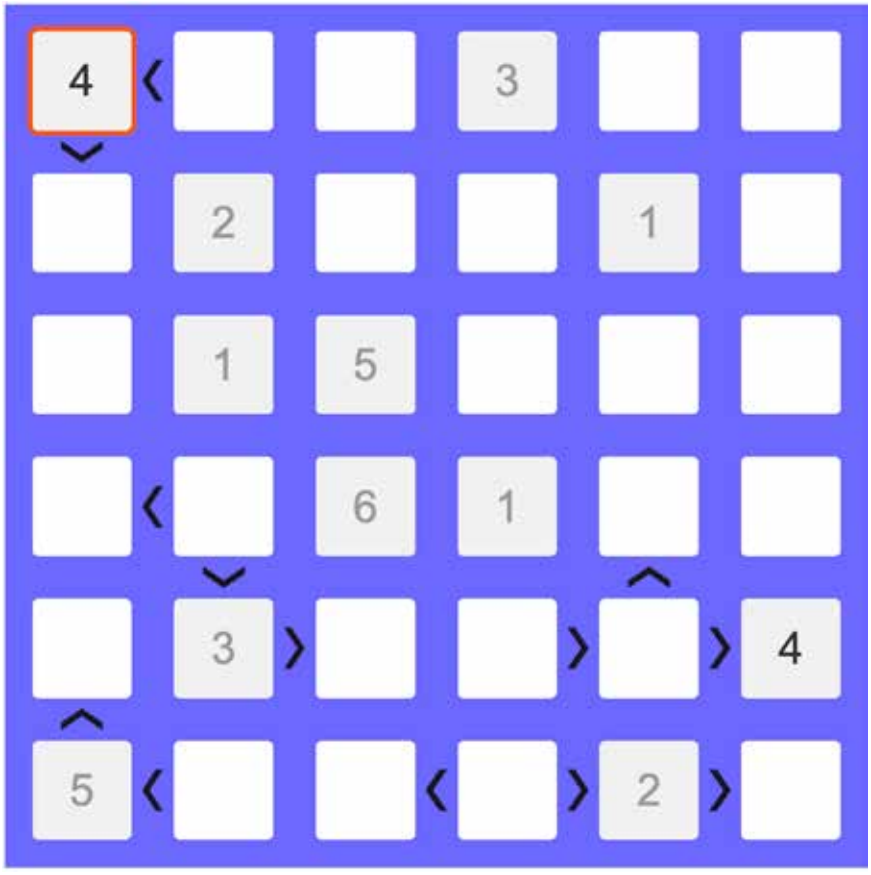
"C'est bon de sentir à nouveau le sol britannique sous mes pieds après toutes ces années", avait-il alors commenté. "Ça n'a pas été facile, mais c'était bien là tout l'enjeu : prouver que je pouvais faire plus que ce dont je me croyais capable. Nous pouvons tous accomplir bien plus que nous ne l'imaginons", avait ajouté l'aventurier.

Le réalisateur allemand Werner Herzog et une équipe de tournage ont accompagné Karl Bushby pour son retour, le cinéaste préparant un documentaire sur son voyage baptisé "Walk of Life". La société de production du film a soutenu son périple financièrement et logistiquement 16 ans durant.

Source : GEO

BUZZ





PLANNING ABBAYE

Samedi 7 novembre
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant
16h30 : Spectacle-Concert Chants, Poésies, Piano «Les Etoiles de la Méditerranée» - 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
16h00 : Spectacle des clowns - Logements et Rotonde du 3ème castel
16h00 : Spectacle Gospel - Grand restaurant

Dimanche 8 novembre
15h00 : Les Explorajoueurs vous proposent divers jeux de société - 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 son chez soi »
14h30 : Réunion des résidents
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Lundi 9 novembre
Après-midi Sortie Cinéma
10h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 1, Laura PAVLOWSKI - Salle Bien-être
11h00 : Jeu de marche et équilibre groupe 2, Laura PAVLOWSKI - Salle Bien-être

15h00 : Conférence «Le voyage de l'Abélisque de Luxor à la place de la Concorde» par Marie LE GOUELLEC - 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
11h00 : Les Comptines de Catherine
15h30 : Petit BAC
17h00 : Lecture / Temps de parole
Unité PHV :
10h00 : Bonjour chez vous
10h30 : Écoute musicale - Rotonde du 3ème Castel
14h00 : Temps libre, temps individuel
14h00 : Départ Villa Médicis avec Anne
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mardi 10 novembre
10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel
11h00 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
11h30 : Cours de sport « ParaChute » - Salle Castel
15h30 : L'heure musicale Rock « Freddy MILLER et Cédric CHRISTOPHE » - Grand restaurant
17h00 : Club mémoire, 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
13h45 : Départ Mac val
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

PLANNING ABBAYE

Mercredi 11 novembre
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
10h30 : Promenade sur inscription - Atrium
15h30 : La mémoire de l'armistice au fil du temps - Grand restaurant
3ème Bellay
11h00 : En route pour le pressing,
15h00 : « Mise en voix » avec Cathy
17h00 : Petit loto
4ème Bellay
10h30 : Manucure
10h30 : Atelier de Musicothérapie avec Jeanne
11h30 : Vie quotidienne
14h30 : Préparation de salade de fruits
16h00 : Mise en voix avec Cathy
17h00 : Jeux de questions
Unité PHV :
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à la boutique
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Jeudi 12 novembre
11h00 : Groupe de parole - Café littéraire
14h30 : Tir à l'arc - Salle Castel
16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de Laurent ATTALI - 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 :
10h30 : Atelier manuel - Rotonde
14h00 : Temps libre, temps individuel
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Vendredi 13 novembre
10h15 : Atelier Informatique - Salon du Parc
10h30 : Atelier peinture avec Anne - Café littéraire
11h00 : Qi Gong - Salle bien-être

PLANNING ABBAYE

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, Monique Bouchot - Café littéraire
19h00 : Sortie au Bords de Marne pour la soirée Italienne

3ème Bellay

11h00 : En route pour le pressing
14h30 : Carré Musical
15h45 : Gym douce
17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

4ème Bellay

10h30 : Écoute musicale
11h30 : Vie quotidienne
15h00 : Préparation de gourmandises
16h00 : Bar des Amis
17h00 : Lecture de la revue ça bouge »

Unité PHV :

10h30 : Atelier Quizz musical - Rotonde du 3ème Castel
14h00 : Temps libre, temps individuel
16h30 : Atelier tricot - Rotonde du 3ème castel
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Les Résidents intéressés par les sorties organisées par l'unité PHV peuvent s'y inscrire au Point Info, sous réserve de places disponibles.

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

PLANNING BDM

Samedi 7 Novembre
11h00 : Réveil musculaire - Salle du Parc
14h30 : Diffusion Cinéma « le roi et moi » - Salle du Parc
17h00 : Quizz - Cafétéria

Dimanche 8 Novembre
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 9 Novembre
11h00 : Entraînement de Boxe - Salle du Parc
15h00 : Assemblée de prière - Salle du Parc
15h00 : Reportage « Verger et dégustation - Cafétéria
16h00 : Heures Savoureuses - Cafétéria
16h30 : Ambiance musicale Lilly - Cafétéria
Animation 3ème étage
10h15 : Entraînement de Boxe
11h00 : Jeux cognitif
15h30 : Heures savoureuses
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 10 Novembre
11h00 : Écoute musicale - Salle du Parc
14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc
17h00 : Chorale - Restaurant
17h15 : Jeux de questions - Cafétéria
Animation 3ème étage
10h45 : Atelier beauté
Activités club
10h45 : Atelier pâtisserie
15h00 : Correspondance de l'être
16h00 : Collation entre amis
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

PLANNING BDM

Mercredi 11 Novembre
11h00 : Tai-chi - Salle du parc
15h00 : Ambiance animation - Cafétéria
16h30 : Le quatuor en mélodie - Cafétéria
Animation 3ème étage
11h00 : Jeux cognitifs
15h00 : Activité a la carte
17h00 : Accompagnement - Cafétéria

Jeudi 12 Novembre
10h30 : Avec le multi accueil - 2e étage
10h30 : Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc
11h00 : Activités physique adapté grp 2 - Salle du Parc
11h30 : L'épicerie fine
14h30 : Bonjour chez vous sur Rendez vous
15h00 : Club culture - Cafétéria
17h00 : Loto - Cafétéria
Animation 3ème étage
15h00 : Activité à la carte
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria
Activités club
15h00 : Atelier lecture
16h45 : Préparation aux jeux de 17h
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 13 Novembre
11h00 : Documentaire «l'Amérique du nord, l'empire de la nature » - Salle du Parc
15h00 : Ambiance animation - Restaurant
19h30 : Soirée Bella Italia - 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 7 Novembre

10h30 : Vie de quartier - Étages
15h30 : Quizz « Belle-Ile-en-Mer» Nadia - Restaurant
17h00 : Jeux de société - Espace bar
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne Resto
15h30 : Écoute musicale Emilie

Dimanche 8 Novembre

11h00 : Messe TV
15h30 : Ciné-club « Concert classique - Salle d'activités Nadia
17h00 : Jeux de société - Espace bar
3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif Resto
15h30 : Jeu d'adresse Emilie

Lundi 9 novembre

10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités
17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque Laura
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne
15h30 : Atelier réminiscence Françoise

Mardi 10 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 d'adresse - Espace bar Laura et stagiaire
3ème étage : 10h30 : Gym douce/promenade
16h00 : Atelier Bien-être Laura

Mercredi 11 novembre « Armistice du 11 nov 1918 »

11h00 : Commission des Menus - Salle d'activités Houria et Christophe
15h30 : Thé chantant avec J.P.Talmond - Espace bar Nadia
17h00 : Jeux de société - Espace bar Nadia
3ème étage 10h30 : Vie quotidienne Emilie
15h30 : Thé dansant avec J. P. Talmond - RDC

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 12 Novembre

10h30 : Atelier culinaire «Sablés de Noël»	Nadia et Emilie
11h00 : Gym/yoga avec Nathalie PHV - Salle d'activités	
14h30 : Sport adapté avec Camille - Salle d'activités	
15h30 : Atelier culinaire «Sablés de Noël»	Nadia et stagiaire
17h00 : Petit bac - Bibliothèque	Stagiaire
3ème étage : 10h30 : Atelier culinaire	Emilie et Nadia
15h30 : Atelier contes	Pasa et Emilie

Vendredi 13 Novembre

19h00 : Sortie « Soirée Bella Italia » à Bonneuil	
11h00 : Prière Mariale avec Denise - Salle d'activités	Françoise
15h30 : Chorale avec Pascal Leclerc - Salle d'activités	
17h00 : Jeu d'adresse - Espace bar	Stagiaire
3ème étage : 11h00 : Prière Mariale	
17h00 : Chorale avec Pascal Leclerc	Pasa

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

PLANNING CRISTOLIENNE

Samedi 7 Novembre
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 8 Novembre
11h00 : Écoute Musicale - Salle PASA
15h00 : Video Club « Pour l'amour de l'art »- Salle PASA
17h00 : Jeu Mystère Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 : Émission Religieuse - Salle TV
14h30 : Atelier Pâtisserie - Restaurant 1er
17h15 : Quiz Sonore « Deviner Qui Chante » - Rotonde

Lundi 9 Novembre
11h00 : Gym Douce G1 - Salon du Patio
15h00 : Café Philo - Restaurant
17h00 : La Grande Roue - Restaurant
Activités du PASA
10h45 : Médiation Animale
Activité du 1er étage
11h00 : Séance Bien-être avec Ludivine - Salle Bien-Être
14h00 : Lecture de Contes avec Cynthia - Salon de Thé
De 15h00 à 18h30 : Les Rencontres deMarie-Claude - Rotonde

Mardi 10 Novembre
10h30 : Atelier Peinture - Salon du Patio
15h00 : Chorale - Salon du Patio
17h00 : Vernissage Artistique « Peintures & Cyanotypes d'Automne » - Devant la Boutique
Activités du PASA
10h30 : Musicothérapie
14h30 : Atelier Peinture avec Gildas
Activités du 1er étage
14h30 : Atelier Peinture avec Gildas - Salle PASA
17h00 : En route pour le Vernissage - Devant la Boutique

Mercredi 11 Novembre
11h00 : Boxe & Réflexes - Salon du Patio
14h30 : Activité Physique - Salon du Patio

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
17h15 : Photo Mémoire - Rotonde

Jeudi 12 Novembre
11h00 : Atelier Écriture - Bibliothèque
15h00 : Yoga - Salon du Patio
17h00 : Loto - Restaurant
Activités du PASA
10h30 : Atelier Cuisine et Discussions
Activités du 1er étage
15h15 : Zumba Adaptée avec Fatim - Rotonde
17h00 : En route pour le Loto - Restaurant RDC

Vendredi 13 Novembre
14h00-16h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
11h00 : Doc « Jacques Brel » - Salle PASA
16h00 : Moment Gourmand - Restaurant
16h30 : Ambiance Musicale avec Jean-Patrick - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 : Documentaire du Jour - Rotonde
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 7 Novembre

11h00 : Les reines du couteaux - Place vendôme	Ida
15h00 : Art créatif - Place vendôme	Ida

Dimanche 8 Novembre

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

Lundi 9 Novembre

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

Mardi 10 Novembre

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

Mercredi 11 Novembre

11h00 : Atelier écriture - Place vendôme	Isabelle
11h00 : Visite de courtoisie - Logement	Ida
15h00 : Grand loto - Place vendôme	Ida et Isabelle

Jeudi 12 Novembre

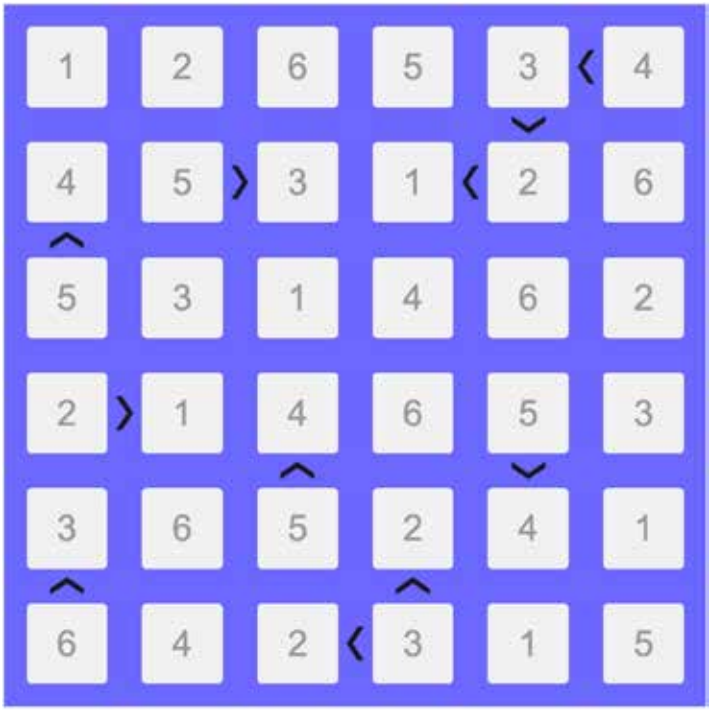
11h00 : Gym douce - Avenue des délices	Isabelle
11h00 : Chiffres et des lettres - Place vendôme	Ida
15h30 : Boxe - Place vendôme	Intervenant

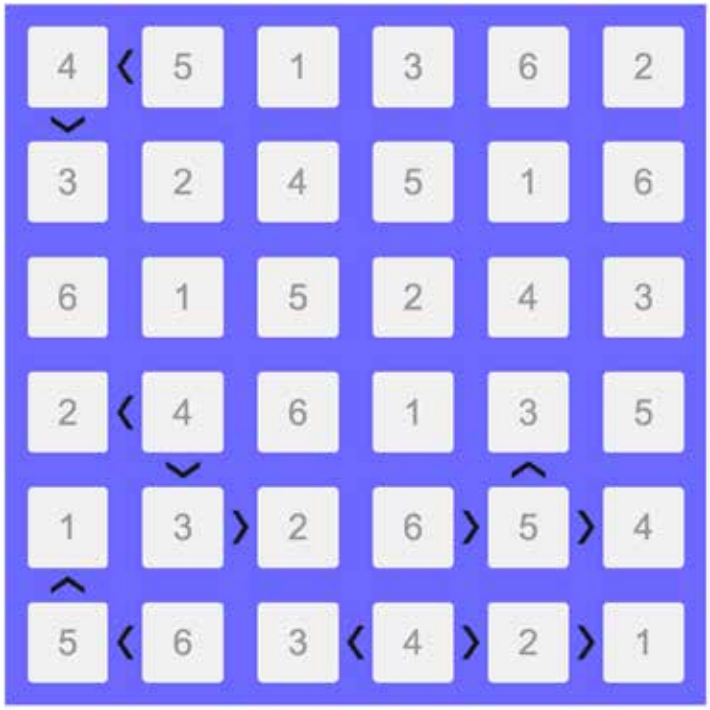
Vendredi 13 Novembre

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

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