ça bouge !
13 Novembre 2026
ça bouge !
N°1791

DES FAMILLES PARTAGENT LEUR PASSION AUPRÈS DES RÉSIDENTS DE LA CITÉ VERTE



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,

Les conférences présentées par des familles sont plébiscitées à la Résidence de la Cité Verte.

Des Résidents de la Cristolienne ont exprimé leur talent artistique lors de la confection de cyanotypes.

A la Résidence Pierre Tabanou, une conférence virtuelle sur la vie des abeilles a passionné des Résidents.

Une escapade gourmande a ravi des Résidents de l'Abbaye.

Pour Halloween, la Résidence des Bords de Marne a organisé un bal où les déguisements étaient mis à l'honneur.

Bonne semaine à tous,

Margaux MESLET-MINOST
Responsable communication

SOMMAIRE

L'ACTU DES RÉSIDENCES

- CONFÉRENCES DE FAMILLES À LA RÉSIDENCE DE LA CITÉ VERTE
- LE CYANOTYPE S'INVITE À LA RÉSIDENCE DE LA CRISTOLIENNE
- CONFÉRENCE VIRTUELLE SUR LA FABRICATION DE MIEL ET LES ABEILLES À LA RÉSIDENCE PIERRE TABANOU
- UNE ESCAPADE GOURMANDE POUR DES RÉSIDENTS DE L'ABBAYE
- UN BAL DE PETITS MONSTRES HAUT EN COULEUR À LA RÉSIDENCE DES BORDS DE MARNE
- RUBRIQUE ENVIRONNEMENT : LE VOLCANIMSE : QUAND LA TERRE SE MET EN MOUVEMENT

ACTUALITÉS

- POURQUOI LES CHEVREUILS PERDENT-ILS LEURS BOIS EN AUTOMNE ?
- JEUX : ANAGRAMME
- PLANNING ACTIVITÉS

Ça Bouge n°1791
14/11 > 20/11/2026

QUAND DES FAMILLES PARTAGENT LEURS PASSIONS

Les collaborations avec les familles sont nombreuses à la Cité Verte et revêtent toutes des formes différentes. Pour ce numéro «Ça Bouge», l'équipe de la vie sociale et bien sûr tous les Résidents tenaient à remercier M. Bruno Ebrardt pour sa dernière conférence « L'eau et la plume » durant laquelle il a partagé avec l'auditoire sa passion de la photographie animalière. Comme à chacune de ses conférences, il nous emmène dans une région découvrir la vie secrète des animaux, tout un programme entre évasion et poésie.

Nous souhaitions remercier également M. François Baron, qui nous a offert une conférence très intéressante sur « La Généalogie », passion qu'il cultive depuis son enfance. Nous sommes repartis sur les traces de M. Antoine Baron et sommes remontés sur plusieurs générations pour qu'au travers des différents métiers, lieux de vie de ses ancêtres, nous découvrions toute une histoire familiale et une culture.

Un grand merci à tous les deux pour le partage de leur passion et leurs connaissances, de belles découvertes pour nous tous.

Françoise, responsable de la Vie Sociale











LE CYANOTYPE S'INVITE À LA RÉSIDENCE

Un rayon de soleil traverse la baie vitrée, des feuilles ramassées lors d'une balade posées sur du papier épais. Après quelques heures d'attente, puisque le soleil n'était pas au rendez-vous, puis : l'émerveillement! L'animation artistique prend une tout autre dimension avec le cyanotype, un procédé photographique ancien du XIXe siècle qui allie promenade végétale et révélation.

Des Résidents se sont rejoints lors d'un atelier manuel afin d'expérimenter cette technique. Tout d'abord, ils ont sélectionné les feuilles de leur choix préalablement recueillies lors d'une balade. Puis, après avoir appliqué une sous-couche de produit, ils les ont disposées à leur guise avant l'exposition de leur œuvre aux UV, révélant ainsi le contour et les détails de la nature. Les résidents se sont approprié cette technique pour préparer l'événement phare de la saison : notre vernissage d'automne qui se tiendra mardi 10 novembre au sein de l'établissement.

Chloé, équipe de la vie sociale









CONFÉRENCE VIRTUELLE AUTOUR DE LA FABRICATION DU MEIL

À la découverte du monde des abeilles !

Les Résidents ont eu le plaisir de participer à une conférence virtuelle consacrée à la fabrication du miel et au fascinant travail des abeilles.

Au cours de cette rencontre, l'intervenant a fait découvrir aux participants les différentes étapes de la production du miel : de la récolte du nectar par les abeilles jusqu'à l'extraction du miel par l'apiculteur. Une belle occasion d'en apprendre davantage sur ces petits insectes indispensables à notre environnement et sur le savoir-faire des apiculteurs.
Cette conférence a été particulièrement appréciée par les Résidents, qui ont échangé directement avec l'intervenant, posé leurs questions et partagé leurs connaissances et souvenirs autour du miel. Ces moments d'interaction ont rendu cette animation vivante et enrichissante.

Pour rendre cette découverte encore plus gourmande, deux pots de miel avaient été envoyés au préalable afin de permettre aux Résidents de déguster la production présentée lors de la conférence. Cette petite dégustation a été un véritable plaisir pour les papilles et a prolongé cette expérience de manière concrète et conviviale !

Entre découverte, échanges et gourmandise, cette conférence a offert aux Résidents un agréable moment de partage et d'évasion, tout en éveillant leur curiosité sur le merveilleux univers des abeilles.

Une belle expérience qui a ravi les esprits… et les papilles !

Isabelle, équipe de la vie sociale

PIERRE TABANOU L'HAŸ-LES-ROSES











UNE ESCAPADE GOURMANDE

Ce fut une parenthèse très agréable sous le signe de la gourmandise et de la convivialité. Entre galettes traditionnelles et crêpes sucrées, chacun a savouré son repas avec plaisir. Ce moment de partage a rassemblé tout le monde dans une belle ambiance chaleureuse. Résidents et accompagnants ont passé ensemble un très bon moment, marquant cette journée d'un beau souvenir partagé. Une belle sortie à renouveler !

Clément, équipe de la vie sociale







UN BAL DE PETITS MONSTRES HAUT EN COULEUR

Une ambiance festive et joyeuse s'est invitée à la Résidence à l'occasion d'Halloween.
Pour célébrer cet événement haut en couleur, les enfants du personnel et extérieurs sont venus partager un moment privilégié avec les Résidents: le bal des petits monstres.

Sorcières, Dracula et autres personnages fantastiques comme Mercredi Addams ou Cruella d'enfer étaient au rendez-vous ! Tous avaient soigneusement préparé leurs déguisements pour faire de cette soirée un moment placé sous le signe de la bonne humeur et du partage.
Pour l'occasion, la cafétéria s'était transformée en véritable antre de sorcières et de petits monstres. Les Résidents et le personnel ont mis la main à la pâte pour préparer un délicieux repas composé de pizzas, saucisses momies et de petits plats d'horreur et de gourmandises. Une belle occasion de faire découvrir leurs talents culinaires tout en partageant le plaisir de cuisiner ensemble. Un grand merci aussi à Kheina pour ses pâtisseries et ses doigts zombies verts !!

Après ce moment gourmand, place aux festivités ! Petits et grands ont profité de la musique pour danser et s'amuser.
Ce bal des petits monstres aura été bien plus qu'une simple fête : un véritable moment de rencontre, de partage et de complicité entre les générations. Une soirée riche en émotions et en sourires, qui rappelle combien ces instants de convivialité sont précieux et contribuent à faire vivre de beaux souvenirs à la Résidence des Bords de Marne.

Alexandre, équipe de la vie sociale



















LE VOLCANIMSE : QUAND LA TERRE SE MET EN MOUVEMENT

Une montagne qui fume, une rivière de lave rougeoyante qui descend lentement vers la mer... Les volcans fascinent depuis toujours. On les imagine souvent comme des géants impressionnants. Pourtant, ils sont aussi des artisans discrets de notre planète : ils ont contribué à fabriquer notre atmosphère et nos océans, ils enrichissent les sols et ils font naître de nouvelles terres.
Aujourd'hui, essayons de comprendre ce qui se passe sous leurs pieds, et ce que les volcans apportent à la nature.

Un volcan, c'est quoi exactement ?
Un volcan est un relief, souvent en forme de cône, construit par des matières venues de l'intérieur de la Terre. C'est une ouverture par laquelle une roche fondue, le magma, remonte vers la surface.
Ce magma se forme en profondeur, entre 50 et 400 km sous nos pieds, quand certaines roches fondent partiellement. Plus léger que les roches qui l'entourent, il remonte par des fractures. Il peut s'arrêter en chemin dans une vaste « chambre magmatique » pendant des milliers d'années, avant de remonter lors d'une éruption.
Une fois sorti à l'air libre, le magma change de nom : on l'appelle lave. Elle peut atteindre environ 1 200 °C. Au sommet du volcan, la cavité par laquelle sortent les matériaux s'appelle le cratère.



Source : aquaportail

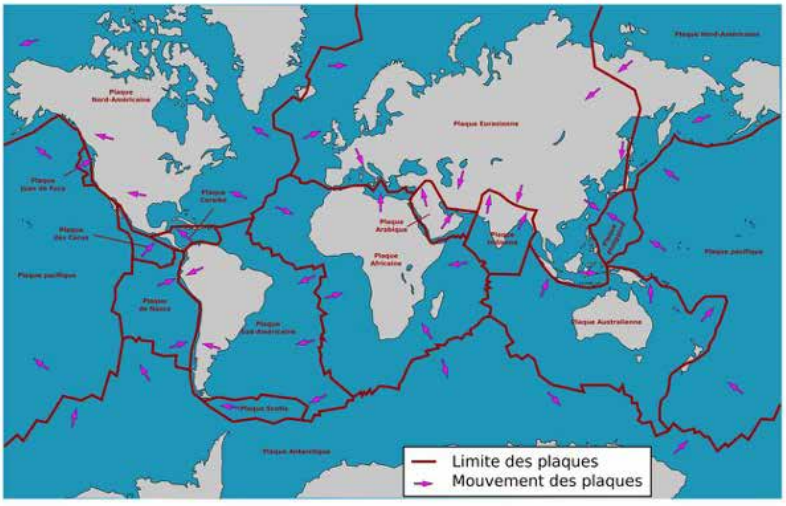
Pourquoi les volcans sont-ils là où ils sont ?

Les volcans ne sont pas répartis au hasard. La surface de la Terre est comme un puzzle géant formé de grandes plaques qui bougent très lentement. C'est dans les zones où ces plaques se rencontrent ou s'écartent que l'on trouve la plupart des volcans :

- Là où les plaques s'écartent, par exemple au fond des océans, le magma remonte pour combler l'espace. Ces volcans sont les plus nombreux, mais ils passent inaperçus car ils sont sous l'eau.
- Là où une plaque plonge sous une autre, on trouve de nombreux volcans actifs, comme ceux de la célèbre « ceinture de feu » du Pacifique.
- Au milieu d'une plaque, certains volcans sont alimentés par un « point chaud », un panache de matière très chaude venu du manteau. C'est le cas d'Hawaï ou de La Réunion.

Quand deux plaques se heurtent de plein fouet, la compression empêche le magma de monter : elle fait plutôt naître des montagnes, comme les Alpes.

Sur l'image ci-dessous, vous pourrez apercevoir les différentes plaques tectoniques de la Terre :

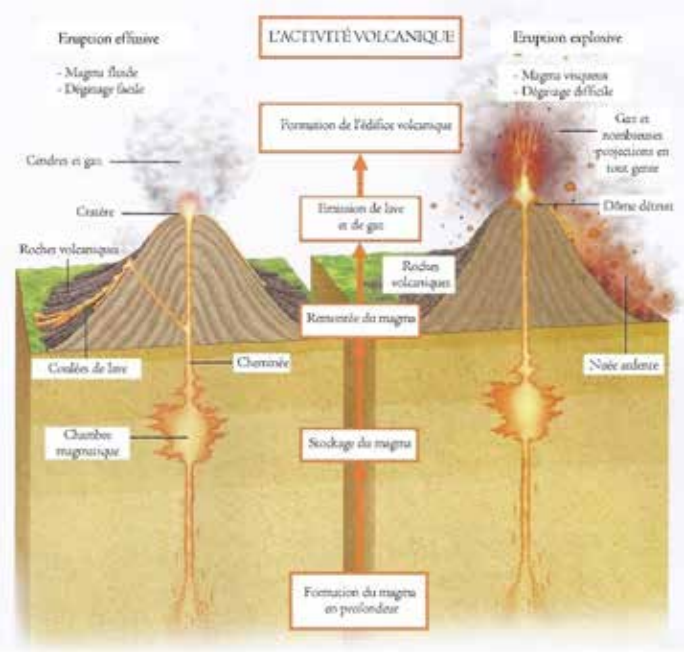


Source : RTS

Deux façons d'entrer en éruption

Toutes les éruptions ne se ressemblent pas. Quand la lave est fluide, elle s'écoule tranquillement : c'est une éruption effusive. Quand le

magma est plus pâteux et chargé de gaz, il est pulvérisé en cendres et en petits cailloux : c'est une éruption explosive. Comme vous pouvez le voir sur ce schéma :



Source : Entre humains et volcans

On estime qu'il y a environ 1 500 volcans actifs sur Terre, c'est-à-dire qui ont connu une éruption au cours des 10 000 dernières années. Chaque année, 50 à 70 d'entre eux se réveillent. Ces chiffres sont des estimations, mais ils montrent que notre planète est bien vivante.

Des volcans qui ont fabriqué notre monde

Quand la Terre était très jeune, les éruptions étaient nombreuses. Elles ont libéré de la vapeur d'eau, du dioxyde de carbone et de l'azote, qui ont contribué à former l'atmosphère et les océans.

Aujourd'hui encore, les volcans participent à un grand équilibre de la nature : le cycle du carbone. Les volcans rejettent du dioxyde de carbone (CO_2), qui peut être dissous dans l'océan ou stocké dans des roches, comme les calcaires. Certaines roches, comme le basalte, captent à leur tour du carbone en s'altérant lentement. Des chercheurs comparent cet ensemble à un « thermostat » naturel qui régule le climat de la Terre.

Les volcans changent-ils le climat ?

Les très grosses éruptions peuvent refroidir le climat pendant un moment. Elles envoient dans l'atmosphère des gaz qui forment de minuscules gouttelettes réfléchissant une partie de la lumière du soleil. L'exemple le plus célèbre est celui du volcan Tambora, en 1815 : l'année suivante a été surnommée « l'année sans été » en Europe et en Amérique du Nord.

Mais il faut garder à l'esprit que les éruptions actuelles émettent moins de gaz à effet de serre que les activités humaines. Le « thermostat » des volcans agit sur des millions d'années : il ne peut pas compenser le CO_2 que nous rejetons aujourd'hui. C'est pourquoi nos gestes quotidiens restent importants pour la planète.

Des cendres... qui nourrissent la terre

Autour des volcans, on trouve souvent des paysages très cultivés. Les cendres volcaniques sont riches en minéraux et améliorent la façon dont le sol retient et évacue l'eau. Des chercheurs de la Scripps Institution of Oceanography ont montré que les cendres de l'Etna aidaient à faire revivre les micro-organismes de sols appauvris. Ces petits habitants du sol décomposent la matière organique et rendent les nutriments disponibles pour les plantes. Ce n'est pas un hasard si la Sicile, au pied de l'Etna, est réputée pour ses vignes, ses pistaches et ses agrumes.

De nouvelles terres pour la vie

Les volcans sont aussi des créateurs d'îles. En 1963, une île nommée Surtsey a surgi de l'océan, au large de l'Islande, comme vous pouvez le voir sur l'image ci-dessous.



Source : Géo

Depuis, elle est protégée, et les scientifiques observent comment la vie s'y installe peu à peu, à l'abri de l'activité humaine. Elle est devenue un véritable laboratoire naturel : les volcans permettent de voir comment la nature repart de zéro.

Apprendre à vivre avec eux

Les volcans peuvent être impressionnants. Aujourd'hui, ils sont suivis de près par des scientifiques, qui observent leur activité et aident à prévenir les habitants qui vivent à proximité.

Les volcans nous rappellent que la Terre est vivante et qu'elle change en permanence. Ils nous invitent aussi à respecter l'équilibre de la nature, que nous avons tout intérêt à préserver.

Le saviez-vous ?

- Le magma s'appelle « lave » seulement lorsqu'il est sorti du volcan.
- Il y a environ 1 500 volcans actifs sur Terre, et 50 à 70 se réveillent chaque année.
- Les volcans ont contribué à former l'atmosphère et les océans de la Terre.
- Les émissions de CO_2 des volcans sont aujourd'hui inférieures à celles des activités humaines.
- Les cendres volcaniques enrichissent les sols : c'est pourquoi on cultive des vignes et des agrumes au pied de l'Etna.
- Les Alpes sont nées d'une collision entre deux plaques, mais ne sont pas des volcans.


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

Pourquoi les chevreuils perdent-ils leurs bois en automne ?

Au détour d'un sentier, vous découvrez un bois de chevreuil parmi les feuilles mortes. Il ne s'agit pas nécessairement de la trace d'accident : les mâles, appelés brocards, perdent naturellement leurs bois chaque année, généralement entre octobre et décembre. Mais comment des structures aussi solides peuvent-elles se détacher ?

Des bois renouvelés chaque année

Malgré leur nom, les bois du chevreuil sont faits de tissu osseux, comme les os de notre squelette. Ils se développent sur deux petites saillies osseuses permanentes du crâne, les pivots. Lorsqu'ils tombent, ces supports restent en place et permettent la formation d'une nouvelle ramure. Les bois servent notamment aux affrontements entre mâles. Chez le chevreuil, la période des amours, ou rut, se déroule de mi-juillet à mi-août, bien avant celle du cerf élaphe. À l'automne, cette saison de reproduction est donc terminée. Le renouvellement des bois s'inscrit dans un cycle annuel lié à l'activité hormonale de l'animal.

Les hormones déclenchent leur chute

La variation de la durée du jour contribue à régler ce calendrier en influençant les hormones. Après le rut, la baisse du taux de testostérone déclenche le processus qui aboutit au détachement des bois. Ce n'est donc pas le froid qui les fait directement tomber. À leur base, des cellules spécialisées, les ostéoclastes, résorbent l'os : elles dégradent progressivement le tissu osseux qui assure leur fixation. La jonction se fragilise, jusqu'à la séparation. (...)

Une nouvelle ramure pousse pendant l'hiver

Le brocard commence rapidement à refaire ses bois. Leur croissance se déroule principalement à la fin de l'automne et en hiver. Ils sont alors enveloppés de « velours », une peau couverte de poils fins et riche en vaisseaux sanguins, qui apporte les éléments nécessaires à leur développement. Une fois les bois formés et durcis, cette enveloppe se dessèche et se détache ; le chevreuil s'en débarrasse notamment en frottant sa ramure contre des branches. Il retrouvera ainsi ses bois nus pour la prochaine saison de reproduction. Un brocard sans ramure en novembre n'a donc rien d'anormal : il entame simplement son renouvellement annuel.

Source : 20minutes / Le Monde des Animaux

ANAGRAMMES


COULPE
VETO
GRÉ
TIRE
SUAI
MOULT
HUME
ET
CARTES
STATUE
AISÉS
ARGUÉ
PIS
LURE
SEL
LOIS
GARCE
AH
LOGÉE
GELS
ES
TEE
FIS
ENTIER
AIRS
NOIES
ÎLE
BUTÉS
CÔTE
AFIN
STAR
SONT
SAÏ
USAGE
ADN
SUE
IDES
SAL
BIÈRE
AN
NASE
UT
RANGÉ
USÉS

PLANNING ABBAYE

Samedi 14 novembre
10h à 11h45 : Les résidents vous accueillent à La Boutique - Allée Commerçante
15h00 : Lecture de la revue « ça bouge » - Petit restaurant
16h00 : Grand jeu « Qui est-ce ? » - 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 15 novembre
14h30 : Atelier casque virtuel - 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 16 novembre
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 : Vidéo « Fanny » 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 au 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
10h45 : Sport adaptés animé par Laetitia
14h00 : Temps libre, temps individuel
14h00-15h00 : Ateliers contes
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mardi 17 novembre
10h00 : Cours de sport APA séniors - Salle Castel
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 «Gala de l'Opéra de Vienne 2026 au Parc du Burggarten» - Théâtre
17h00 : Café philo « Peux-on faire la paix ?» avec Jarno - Espace bar
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 :
10h00 : Bonjour chez vous
14h30 : Point Guichet
17h00 : Sophrologie
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Mercredi 18 novembre
14h00 : Sortie Institut du monde arabe

PLANNING ABBAYE

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
14h30 : Jeux de table et ballons de baudruche avec les enfants de la maternelle du parc de loisirs Est - Grand restaurant
15h00 : Jeux de table - Espace bar
15h00 : Club Bridge - Petit restaurant
15h00 : Boxe - Grand 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
14h30 : Musicothérapie Séance individuel
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Jeudi 19 novembre
« Le beaujolais est arrivé »
14h30 : Challenge Tir à l'arc l'abbaye / La Cristolienne - Salle Castel
16h00 : Après-midi gourmand en compagnie de « Ronald BRISSAC » - Grand restaurant
16h00 : Messe - Oratoire
3ème Bellay
11h00 : En route pour le pressing
15h00 : Après-midi gourmand
17h00 : Jeux de mots et de questions
4ème Bellay
11h30 : Vie quotidienne
15h00 : Après-midi gourmand - 3ème Bellay
16h00 : Goûter Gourmand
17h00 : Lecture / Temps de parole

PLANNING ABBAYE

Unité PHV :
10h30 : Table d'hôtes
14h00 : Temps libre, temps individuel
20h00 : Temps de détente autour d'une tisane - Rotonde

Vendredi 20 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 : 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 :
10h30 : Atelier Quizz musical - Rotonde du 3ème Castel
14h00 : Temps libre, temps individuel
13h00 : Départ cinéma
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 14 Novembre
11h00 Réveil musculaire - Salle du Parc
14h30 : Diffusion Cinéma, « à l'est d'Eden » - Salle du Parc
17h00 : Quizz - Cafétéria

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

Mardi 17 Novembre
10h30 : Avec le multi accueil - 2ème étage
10h45 : Café-rencontre - Café littéraire
11h00 : Expression corporel, DANSE - Salle du parc
14h30 : Atelier peinture - Accueil de jour du 3e
14h45 : Tir à l'arc - Salle du Parc
15h15 : Conseil des Résidents - 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

PLANNING BDM

10h45 : Atelier pâtisserie
15h00 : Correspondance de l'être
16h00 : Collation entre amis
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Mercredi 18 Novembre
11h00 : Tai-chi - Salle du parc
14h00 : Balade entre nous
15h00 : Messe - Salle du Parc
15h00 : Ambiance animation - Cafétéria
17h00 : Jeux musicaux - Cafétéria
Animation 3ème étage
15h00 : Activité a 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 19 Novembre
10h30 : Avec le multi accueil - 3e étage
10h30 : Activités physique adapté grp 1 - Salle du Parc
11h00 : Activités physique adapté grp 2 - Salle du Parc
11h30 : L'épicerie fine
15h00 : Club culture - Cafétéria
17h00 : Loto - Cafétéria
Activités club
15h00 : Atelier lecture
16h45 : Préparation aux jeux de 17h
17h00 : Accompagnement aux jeux - Cafétéria

Vendredi 20 Novembre
10h30 : Bonjour chez vous
11h00 : Conférence de Mr Prévot - Salle du Parc
15h00 : SYNTHESE DES RESIDENTS - 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 14 Novembre

10h30 : Vie de quartier - Étages	
15h30 : Conférence « Le Portugal » - Salle d'activités	Emilie
17h00 : Jeux de société - Espace bar	
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne	Resto
15h30 : Chansons avec Sylvain	Pasa

Dimanche 15 Novembre

11h00 : Messe TV	
15h30 : Jeu de table - Espace bar	Emilie
3ème étage : 11h00 : Messe et apéritif	Resto
15h30 : Spectacle musical - RDC	Emilie

Lundi 16 novembre

10h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités	
15h30 : Atelier peinture avec Gildas - Salle d'activités	
17h00 : Chiffres et lettres - Bibliothèque	Nadia / stagiaire
3ème étage : 10h30 : Vie quotidienne	Resto
15h30 : Écoute musicale	

Mar
di 17 novembre

10h30 : Boutique et Point guichet	Sylviane, Françoise et Genevi
14h30 : Tir à l'arc avec Marion - Salle d'activités	
15h30 : Gym douce avec Marion - Salle d'activités	
17h00 : Mots croisés - Bibliothèque	Nadia
3ème étage : 10h30 : Boutique et promenade	Emilie
15h30 : Atelier culinaire	Emilie

Mercredi 18 novembre

10h30 : Sortie courses en ville	Animatrice
15h30 : LOTO - Espace bar	Nadia, Emilie, stagiaire
17h00 : Jeux de société - Espace bar	Stagiaire
3ème étage : 11h00 : Vie quotidienne	Emilie
15h30 : LOTO - RDC	

PLANNING CITÉ VERTE

Jeudi 19 novembre

Le Beaujolais Nouveau est arrivé !

12h00 : Dégustation du Beaujolais en musique avec Véronique	Talon - Restaurant
11h00 : Atelier Gym-Yoga avec Nathalie - Salle d'activités	PHV
14h30 : Sport adapté avec Camille - Salle d'activités	
15h30 : Conseil des résidents avec Marlène - Salle d'activités	
17h00 : Jeux de société - Espace bar	Stagiaire
3ème étage : 10h30 : Atelier sensoriel	Emilie
15h30 : Contes ou Lecture expressive	Pasa et Emilie

Vendredi 20 novembre

10h30 : Vie de quartier - Étages	
15h30 : Spectacle Cabarétique - Restaurant	PHV, Françoise
17h00 : Comité de rédaction - Espace bar	Françoise
3ème étage : 11h00 : Atelier bien être	Emilie
15h30 : Spectacle Cabarétique - RDC	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 14 Novembre
11h00 Revue de Presse - Salon du Patio
15h00 Ping Pong - Salon du Patio
17h00 Le Quiz - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 Balades en fonction de la météo
15h00 Atelier Manuel avec Jennifer - Salle Artistique

Dimanche 15 Novembre
11h00 Séance Vélo - Salon du Patio
14h45 Video Club « La légende de Zorro » - Salle PASA
17h00 Juste Prix - Restaurant
Activités du 1er étage
11h00 Émission Religieuse - Salle TV
14h30 Karaoké Party avec Zaza - Rotonde

Lundi 16 Novembre
11h00 Gym Douce G2 - Salon du Patio
15h30 à 16h15 Café Philo - Restaurant
17h00 La Grande Roue - Restaurant
Activité du 1er étage
11h00 Séance Bien-être avec Ludivine - Salle Bien-Être
11h00 Un Jour, une Lettre - Salle TV
14h00 Lecture de Contes avec Cynthia - Salon de Thé
De 15h00 à 18h30 : Les Rencontres de Marie-Claude - Rotonde

Mardi 17 Novembre
11h00 Atelier Manuel - Salon du Patio
15h00 Chorale - Salon du Patio
17h00 Bingo - Restaurant
Activités du PASA
10h30 Musicothérapie
Activités du 1er étage
11h00 Jeux de Société - Salle TV
16h30 La Musique de Cathy - Rotonde

Mercredi 18 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 19 Novembre
11h00 Café Culture - Bibliothèque
12h00 Repas Beaujolais - Restaurant
15h00 Sophrologie - Salon du Patio
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
17h15 Jeu de Questions - Rotonde

Vendredi 20 Novembre
14h00-16h00 : La Boutique de la Cristolienne - RDC
11h00 Doc « Beaujolais » - Salle PASA
16h00 Moment Gourmand - Restaurant
16h30 Ambiance Musicale avec Jérémie et sa guitare - 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 14 Novembre

11h00 : les délices sucrées - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Exposition - Place vendôme	Isabelle

Dimanche 15 Novembre

11h00 : Émission religieuse - Place vendôme	Isabelle
10h30 : Sortie marché - Marché	Isabelle
15h00 : Loto - Place vendôme	Isabelle

Lundi 16 Novembre

11h00 : Pause café - Avenue des délices	Ida
11h00 : Voyage sonore - Avenue de la paix	Gertrude
11h00 : Ca se discute - Place vendôme	Isabelle
15h00 : Chorale - Restaurant aux milles saveurs	Thierry
16h30 : Guitariste L. FOULON - Place vendôme	L. FOULON

Mardi 17 Novembre

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

Mercredi 18 Novembre

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

Jeudi 19 Novembre

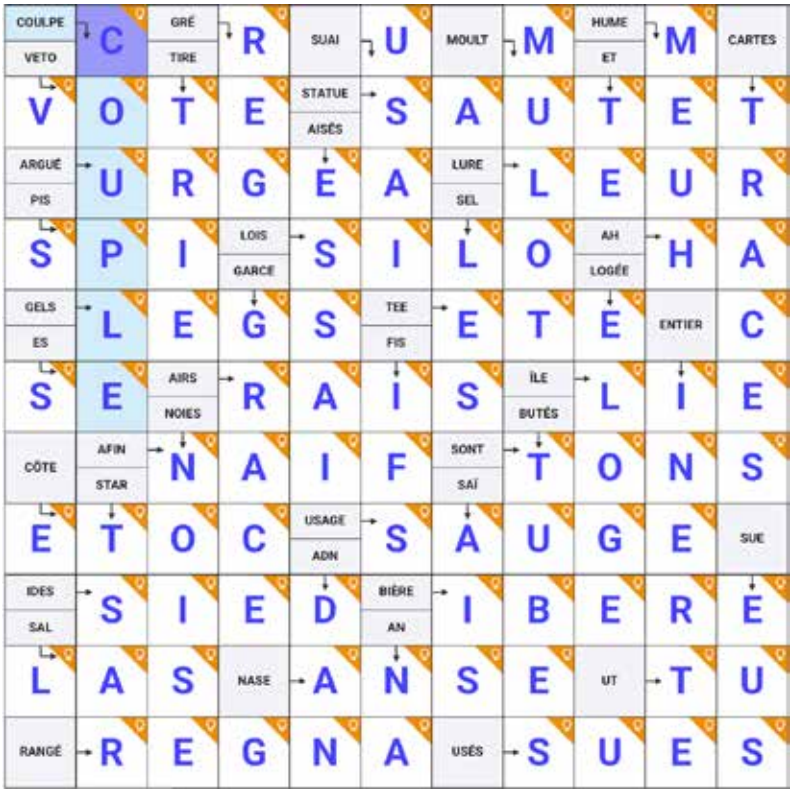
11h00 : Gym douce - Avenue des délices	Isabelle
11h00 : Chiffres et des lettres - Place vendôme	Ida
15h30 : Boxe - Place vendôme	Intervenant
16h00 : Visite flora - Logement	Flora et Isabelle

Vendredi 20 Novembre

11h00 : Atelier mémoire - Place vendôme	Isabelle
11h00 : Bien être - Logement	Gertrude
14h00 : Massage - salon de beauté	Intervenant
15h00 : Médiation animale - Salle de réunion	Isabelle
15h00 : Cinéma - Restaurant aux milles saveurs	Gertrude

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