

SENIOR ACT'U



Edition N°7 ●

● OCTOBRE 2025



EDITO :

C'est avec beaucoup de joie et d'enthousiasme que nous vous retrouvons pour ce nouveau numéro de notre SENIOR ACT'U, témoin de la vie qui bouillonne au sein de notre Résidence.

Et quelle rentrée nous avons vécue !

Depuis quelques semaines, un vent de nouveauté souffle dans nos couloirs... L'arrivée de notre nouvelle animatrice, pleine d'énergie et de belles idées, a apporté du renouveau dans notre quotidien. Grâce à elle, de nombreuses activités se sont renouvelées : ateliers créatifs, sorties conviviales, jeux, découvertes culturelles... il y en a pour tous les goûts !

Dans ce numéro, retrouvez un aperçu des beaux moments vécus ces dernières semaines... et un avant-goût de tout ce qui nous attend prochainement !

Belle lecture !



“On n’arrête pas de rire parce qu’on vieillit, on vieillit parce qu’on arrête de rire.”

George Bernard Shaw

Ces derniers mois, il y a eu quelques changements au sein de l'équipe de la résidence. En juin, nous avons partagé un moment émouvant pour le départ d'Axel et Léa, nos deux alternants, qui poursuivent désormais leurs études dans l'immobilier. Ils ont été très touchés par votre gentillesse et votre bienveillance tout au long de leurs deux années parmi nous.

Depuis, de nouveaux visages ont rejoint l'équipe : Romane, notre animatrice arrivée en avril, et Marine, chargée d'accueil, qui a intégré l'équipe en août.

Nous avons également le plaisir de compter sur Claire, qui poursuit sa deuxième année de BTS à nos côtés, sans oublier Karine, notre Directrice, et Maud, notre Assistante de direction, toujours présentes pour vous accompagner au quotidien.



LES REPAS



La fête de la musique

Le 20 juin, notre résidence a vibré au rythme des chansons lors de la Fête de la Musique !

C'est dans une ambiance festive que José-Pierre nous a fait danser au son de ses musiques entraînantes. Chansons d'hier, refrains connus et quelques pas de danse improvisés ont animé l'après-midi, pour le plus grand plaisir de tous.

Pour accompagner ce joli moment musical, un goûter gourmand a été servi.

Un grand merci à José-Pierre pour son énergie communicative, et à nos seniors venus chanter, bouger et profiter ensemble.





La fête des mères

Nous avons célébré la fête des mères le jeudi 23 mai, autour d'un déjeuner convivial.

Les tables joliment décorées en rose et blanc
Ce fut un moment plein de tendresse, de joie partagée et de reconnaissance, à l'image de ce que représente cette journée : un hommage sincère et joyeux à toutes les mères de cœur, d'hier et d'aujourd'hui.

Merci à tous les participants et à l'équipe pour avoir fait de ce repas un instant inoubliable 🌸



Barbecue blanc



Le 14 août dernier, nous avons fêté l'été autour d'un barbecue tous vêtus de blanc. Les participants ont profité de délicieuses grillades.



Apéro Français

Cette année, nous avons célébré la Fête Nationale le vendredi 18 juillet pour partager un moment festif autour d'un apéritif déjeunatoire bien français !

Nous avons savouré ensemble de généreuses planches de charcuterie, accompagnées de verres de vin soigneusement choisis.

Le cadre habillé pour l'occasion de bleu, blanc, rouge, fanions et autres petits clins d'œil à la fête du 14 juillet ont plongé les convives dans une ambiance patriotique.



Brunch

Le vendredi 12 septembre, nous avons eu le plaisir de partager un délicieux brunch en toute convivialité. Diversité dans l'assiette entre plateau charcuterie-fromage, viennoiseries, fruits frais, et boissons chaudes. Il y en avait pour tous les goûts !



ACTIVITÉS DIVERSES

Nouveaux jeux



Nous avons organisé un après-midi jeux placé sous le signe de la découverte et de la bonne humeur.

Au programme de cette belle session :



- Galerapagos, un jeu de coopération... ou pas ! Entre tempêtes, manque de ressources, la survie sur l'île n'a pas été facile pour tout le monde !
- La Suite Infernale, qui a mis à rude épreuve notre mémoire et notre capacité à suivre un enchaînement de cartes infernalement piégeux !
- Et pour finir, Codenames, un jeu d'association d'idées où deux équipes s'affrontent pour retrouver leurs agents secrets !



Ici, le vendredi tout est permis

Inspiré de la célèbre émission *Vendredi tout est permis*, cet atelier vous promet des fous rires à gogo ! Une fois tous les deux mois, Romane vous fait redécouvrir les meilleurs jeux collectifs dans une ambiance complètement déjantée.

Mimes, défis, improvisations... tout est permis pour passer un moment hilarant ! 😊



Peinture florale

Nos artistes en herbe se sont initiés à la peinture florale en explorant de nouvelles techniques originales : mouchoirs, sacs en papier et bien d'autres supports ont servi à créer de jolies compositions fleuries.



Poterie

Nos résidents ont mis la main à la pâte lors d'un atelier poterie ! Chacun a pu modeler, façonner et laisser libre cours à son imagination pour donner vie à des œuvres uniques en argile. L'activité s'est déroulée en deux temps : une première séance dédiée au modelage, puis une seconde pour la mise en couleur de leurs créations.



LES INCONTOURNABLES

Karaoké



Le rendez-vous à ne pas manquer !

Une fois par mois, place au Karaoké à la résidence ! Que vous chantiez comme Céline Dion ou... comme une casserole, tout le monde est le bienvenu ! L'important, c'est de partager un bon moment dans une ambiance joyeuse et décontractée.

Rires, chansons et bonne humeur sont toujours au rendez-vous — et même si vous préférez simplement écouter et encourager les artistes du jour, la porte vous est grande ouverte ! 🎵

Cinéma



Tous les mercredis à 14h, rendez-vous dans la salle de projection pour profiter d'un bon film sur grand écran ! Installez-vous confortablement, détendez-vous et laissez-vous emporter par la magie du cinéma. Drame, comédie ou film d'aventure... il y en a pour tous les goûts !

Nouveau : le chariot de Romane vous propose Pop-Corn, glace ou autres gourmandises 🍿

Ping-pong & Tennis adapté

Nouveau dans la résidence : place au sport et à la bonne humeur !

🔍 Deux nouvelles tables de **ping-pong** ont fait leur entrée dans la salle de cours collectifs ! Rendez-vous chaque mardi à 15h pour échanger quelques balles, et défier vos voisins.

Vous êtes le bienvenu que vous soyez pro de la raquette ou adepte du service approximatif !

🎾 Et le lundi à 15h30, retrouvez Lucien pour une séance de **tennis adapté**. Ici, pas besoin d'être Nadal : exercices en douceur et adaptés.

A graphic divided into two vertical panels. The left panel has a brown background and features a red tennis racket and a yellow tennis ball. The right panel has a blue background and features a red ping-pong paddle and a white ping-pong ball. At the top, a logo for 'Résidence SeniorAct' is visible. Text boxes provide details for each activity.

RÉSIDENCE SeniorAct
Acteur de votre vie

TENNIS
Tous les lundis
de 16h00 à 18h00

PING-PONG
Tous les mardis
de 15h00 à 17h00

GRATUIT

Envie de bouger ? Deux créneaux pour marcher ensemble !

Chaque semaine, retrouvez-nous pour un moment de détente en plein air :

- Le mardi de 14h30 à 15h00, place à la marche douce, à un rythme tranquille, sans trop s'éloigner de la résidence. Venez comme vous êtes — canne, déambulateur ou fauteuil, tout le monde est le bienvenu !
- Le jeudi de 10h30 à 11h30, les plus aguerris partent à l'aventure dans le parc pour profiter pleinement de notre joli cadre verdoyant et respirer un grand bol d'air frais.

Marcher, c'est bon pour le corps, le moral et surtout... pour le papotage entre voisins !

Atelier technologie



Profitez des ateliers Techno mensuels pour poser toutes vos questions et trouver des solutions simples aux petits tracas du quotidien liés aux nouvelles technologies. Téléphone, tablette, ordinateur...

Dans un monde où tout va (un peu trop) vite, ces ateliers sont là pour vous aider à rester connectés.

Vos rendez-vous courses

Pour faciliter vos emplettes, plusieurs services sont à votre disposition chaque semaine !

- La navette du mardi matin circule de 9h à 12h pour vous accompagner au Clos du Chêne.
- Le jeudi, de 13h à 14h, retrouvez le camion d'épicerie itinérant qui s'installe devant la terrasse de la résidence.
- Et le vendredi, de 10h à 12h, place aux produits frais avec le camion boucherie, pain et fromage.



Senior Act 1
Notre résidence vous ouvre ses portes !
ÉPICERIE & BOUCHERIE
Les Jardins Parisiens
Happy Truck 77
Jeudi de 13h00 à 14h00
Vendredi de 10h00 à 12h00
Chaque Semaine
Pas besoin d'habiter ici,
juste d'avoir bon appétit !

LES INÉDITS

Journées mondiales des abeilles

Du 19 au 22 mai, notre résidence a vécu au rythme des abeilles, dans le cadre d'un joli programme mêlant création, sensibilisation et plaisir des sens !



Dimanche 19 mai – Ateliers à la cire d'abeille

Nos résidents ont pu participer à deux ateliers créatifs autour de ce trésor de la ruche :

- Fabrication de bougies à la cire d'abeille : chaque participant a réalisé sa propre bougie naturelle, au doux parfum de miel.
- Confection d'un baume à lèvres à base de cire et d'ingrédients naturels : hydratation, douceur et fierté du fait-maison étaient au rendez-vous !

Un moment riche en échanges, en découvertes, et en senteurs réconfortantes.

Lundi 20 mai – Exposition et jardinage au potager

Une petite exposition dans le potager partagé a permis de mieux comprendre le rôle essentiel des abeilles dans notre écosystème. Panneaux pédagogiques, anecdotes surprenantes et photos fascinantes ont capté l'attention de tous.

En parallèle, nous avons planté des fleurs mellifères pour accueillir les pollinisateurs.

Mardi 21 mai – Expo-vente de miel

Pour conclure cette belle séquence autour des abeilles, nous avons accueilli une expo-vente de miels et produits de la ruche. L'occasion de goûter différentes variétés, d'échanger avec un apiculteur passionné, et de ramener chez soi un petit pot doré.



Fabrication d'un savon

Nos seniors se sont retrouvés pour un atelier créatif autour de la fabrication de savons naturels faits maison. Chacun a pu créer son propre savon, en choisissant des ingrédients simples, sains et respectueux de la peau... comme de l'environnement !

La base du savon est composée d'une huile végétale au choix : huile de coco pour ses propriétés nourrissantes et moussantes, ou huile d'olive, douce et riche en antioxydants, idéale pour les peaux sensibles. Ensuite, chaque participant a pu personnaliser son savon en y ajoutant soit du miel, reconnu pour ses vertus hydratantes et apaisantes, soit du lait d'avoine, excellent pour adoucir la peau.

Pour celles et ceux qui souhaitaient un effet exfoliant, deux options naturelles sont proposées : les flocons d'avoine, doux et apaisants, ou le sucre, parfait pour un gommage plus énergique. Ce fut aussi l'occasion d'échanger des conseils, des idées et des astuces pour prendre soin de soi tout en adoptant une démarche plus écoresponsable où chacun est reparti avec son savon unique fait main avec le cœur.



Rallye photo - été



Cet été, les résidents ont pris leurs appareils en main pour participer à notre Rallye Photo spécial été !

À travers la résidence, des petits groupes ont exploré, observé et capturé des instants d'été : fleurs éclatantes, coins d'ombre rafraîchissants et détails surprenants.

Ce rallye a été l'occasion parfaite de stimuler la créativité, de partager de bons moments et de (re)découvrir les beautés simples qui nous entourent.

Les meilleures photos sont exposées dans le Club-House, alors restez attentifs pour admirer ces beaux clichés qui célèbrent l'été sous toutes ses formes !

Prochain rendez-vous : un nouveau Rallye Photo spécial Automne, prévu le 20 octobre !

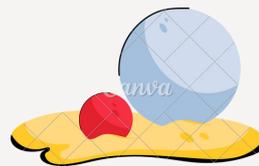
Préparez vos appareils photo ! Les couleurs d'automne s'installent peu à peu, avec leurs feuilles dorées, rouges et orangées qui transforment chaque balade en véritable tableau.



Pétanque + Mölkky

Cet été, nos après-midis ont été animés par des parties de Pétanque et Mölkky ! Entre stratégies, fous rires et petites compétitions amicales, chacun a pu montrer son talent... ou ses lancers improbables.

Tu tires ou tu pointes ? Rendez-vous l'été prochain pour la revanche !



Miss Balcon et Mister Jardin

Le 24 juillet, la deuxième édition de l'élection de Miss Balcon et Miss Jardin !

Entre jardinières colorées, balconnières bien entretenues et petits coins de verdure soigneusement décorés, les participants ont rivalisé d'imagination.

Le jury, composé de membres de l'équipe, a eu bien du mal à départager tous ces magnifiques espaces fleuris. Mais après une visite et quelques délibérations, les lauréats ont été annoncés, Miss Balcon et Mister Jardin ont été chaleureusement applaudis et ont reçu un petit cadeau symbolique pour récompenser leur talent.

Merci à tous les participants pour leur investissement et bravo à tous ceux qui font de notre résidence un lieu vivant et fleuri toute l'année !



SORTIE

Spectacle nocturne historique de Meaux

Nos résidents ont passé une journée inoubliable à Meaux.

Après un dîner au restaurant, la soirée s'est poursuivie avec le spectacle nocturne "Folle Époque", un incroyable son et lumière retraçant 2 000 ans d'histoire au pied de la majestueuse cathédrale.

Plus de 500 bénévoles — costumiers, artificiers, danseurs, cavaliers et comédiens — ont illuminé la nuit de Meaux.



Escape Game

Qui a dit que c'était réservé aux jeunes !

Chapeau sur la tête et loupe à la main, nos résidents se sont transformés en véritables détectives à la Sherlock Holmes pour relever le défi lors d'un Escape Game, un jeu d'enquête grandeur nature où il faut résoudre des énigmes et trouver des indices pour s'échapper... avant la fin du temps imparti !

Cette édition était placée sous le thème passionnant des Joyaux de la Couronne.

Transportés dans un univers digne d'un polar royal, nos détectives du jour ont uni leurs forces pour retrouver le bijou disparu.

Esprit d'équipe, réflexion et fous rires étaient au rendez-vous



LOCKERIP
PLAY IS NOT ENOUGH



À VENIR...

Dans la prochaine édition, ne manquez pas les événements à venir...

01

Repas des 4 ans de SENIOR ACT'

Le 3 octobre, la résidence soufflera ses bougies et fêtera déjà ses 4 belles années d'aventure partagée ensemble !

Pour l'occasion, un magicien, mentaliste et maître du close-up à table sera présent pour vous en mettre plein les yeux



02

Sorties reportées... mais pas annulées !

Cet été, nous avons prévu de belles escapades : une sortie au Quai 59, le nouveau spot tout juste ouvert, et un déjeuner sur l'eau pour profiter du grand air.

Mais entre la canicule et la pluie, la météo nous a joué quelques tours ! Qu'à cela ne tienne, ces rendez-vous ne sont que reportés : dès que le soleil sera de retour, nous remettrons tout ça au programme pour en profiter pleinement dans de meilleures conditions !

03

Halloween

La résidence se prépare pour Halloween !

Cette année, les enfants du centre de loisirs du Puits du Gué de Montévrain viendront frapper à vos portes pour réclamer des bonbons... petits monstres, sorcières et fantômes seront au rendez-vous ! 🎃

Pour les accueillir comme il se doit, venez chercher votre citrouille à accrocher sur votre porte, signe que vous êtes prêts à les recevoir.

Un goûter intergénérationnel sera également prévu pour partager un moment convivial entre petits et grands.

Déguisement ou accessoire Halloween recommandé pour échapper aux mauvais sorts ! Un atelier maquillage sera proposé à tous ceux qui voudront ajouter une touche Halloween.



04

Expo-vente & Marché de Noël

Chaque mois, la résidence accueille une expo-vente pour le plaisir des yeux... et parfois du porte-monnaie

En octobre, place à l'élégance avec une exposition dédiée aux bijoux.

Et notez bien la date : le samedi 29 novembre, le Club House ouvrira exceptionnellement ses portes pour le traditionnel Marché de l'Avent 🎄.

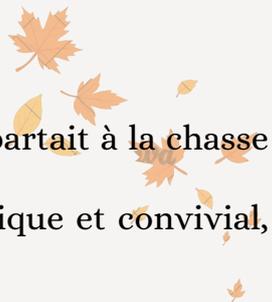


05

Rallye Photo - Spécial Automne

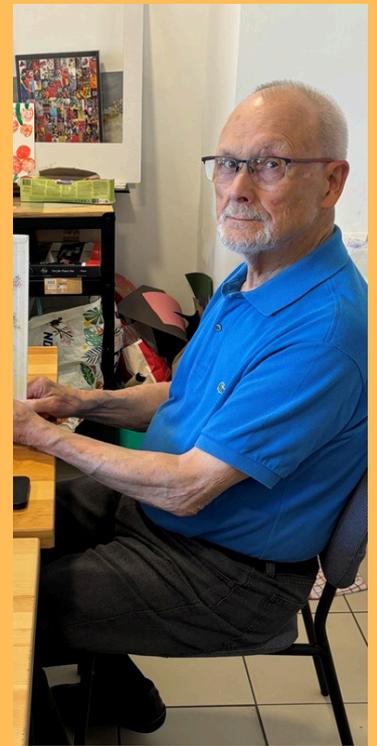
Les feuilles tombent, les couleurs explosent... et si on partait à la chasse aux plus beaux clichés ?

Rejoignez-nous le 20 octobre pour un rallye photo ludique et convivial, au cœur des merveilles de l'automne.



CLICHÉS SOUVENIRS...





JEUX

SUDOKU

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

7 différences



SOLUTION

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

