

# SENIOR ACT'U



Edition N°4 ●

● SEPTEMBRE 2024



## EDITO :

C'est la rentrée... Sauf pour ceux qui ne s'arrêtent jamais!

Chez Senior Act', nos habitants ont des emplois du temps de ministres, sinon plus chargés encore.

Chaque jour, notre équipe est à l'œuvre pour améliorer et rendre la vie de nos séniors plus facile. C'est notre priorité!

Malgré un printemps bien morose et un timide été, tout a été pensé pour que le soleil brille à l'intérieur, sans retenue.

Jeux, concours, apéritifs conviviaux et brunch, en passant par le bricolage et notre petite séance de Cinéact' hebdomadaire... Un concentré de bonnes ondes qui ont permis à tous (équipe administrative incluse!) de survivre au mauvais temps avec une conviction: que le partage, la communication et le bienveillance sont les clés du vivre MIEUX.

Senior Act'U édition n° 4:

Moteur...

Action!



**“Prenons garde que la vieillesse ne nous  
attache plus de rides à l'esprit qu'au  
visage.”**

**Montaigne**



# LES REPAS

## Brunch

On ne l'avait pas encore fait, mais qui n'a jamais été tenté par un petit déjeuner tardif? A défaut d'être en pyjama, l'été a commencé sous le signe de la gourmandise avec un brunch bien copieux. Navettes garnies, fromages, viennoiseries, pains spéciaux, smoothies, fruits frais, café, cidre... Impossible de ne pas trouver de quoi régaler les papilles ce jour-là.

Le brunch, à mi-chemin entre le "breakfast" anglais et le "lunch" du midi, était l'occasion, de proposer de beaux plateaux généreux et tout le monde en a profité pour se retrouver autour de grandes tables conviviales... avec un petit air de vacances!



## Apéro Français

Cocorico!

Le 14 juillet déjà passé ne nous a pas empêchés de célébrer notre drapeau au mois d'août dans une atmosphère patriote et bon enfant grâce aux Jeux Olympiques. Avec un code vestimentaire obligé, nos séniors ont redoublé de créativité: chaussettes, bonnet phrygien, collier de fleurs, loup, drapeau...

Une belle ambiance autour de plateaux charcuterie-fromage à partager pour passer un moment ensemble.

# ACTIVITÉS DIVERSES

## LE RED DAY 2024

Encore une formidable collaboration avec les agents multi-casquette de chez Keller Williams Immobilier, mobilisés une année de plus pour cette journée de bénévolat dans notre résidence.

Rires, quiz musical, saynètes réinterprétées, réveil musculaire... le tout clôturé en beauté avec un goûter partagé dans la bonne humeur, pour ne laisser qu'un sourire indélébile sur le visage de tous les participants. Une journée hors du temps qui permet de se rencontrer, d'échanger et de partager une parenthèse chaleureuse et festive.



## GOÛTER CAPOEIRA



Invitation au voyage: direction le Brésil avec l'association *Capoeira Senzala Coubron*. A mi-chemin entre la danse et le sport de combat, la capoeira est une discipline qui puise ses origines dans les danses et rituels d'anciens esclaves envoyés dans les plantations au XVI<sup>e</sup> siècle outre-Atlantique. Véritable art martial, une pratique régulière rend les mouvements toujours plus acrobatiques, accompagnés de chants traditionnels et entraînants. Les enfants, ados et adultes de l'association ont hypnotisé leurs spectateurs tout en les instruisant au sujet de leur passion. Superbe!

## LE KARAOKE



Nous vous l'avions promis, nous l'avons fait. Depuis plusieurs mois, notre équipe a investi dans du matériel de karaoké pour proposer des après-midis tout en chanson. Claudettes dans l'âme, fans de Johnny, de comédies musicales et autre Michel Sardou, nos seniors prennent plaisir à réinterpréter des tubes connus de tous les amoureux de la musique. En solo, en duo ou en chœur, ces 2h de karaoké mensuelles sont une véritable thérapie.



## AMBIANCE OLYMPIQUE

Le sport était bien à l'honneur cet été et nous avons décidé d'en faire de même chez Senior Act'. Tenue sportive exigée, arrivée des athlètes sur fond de Marseillaise, jeux adaptés (lancer, fléchettes, cornhole ou jeu de lancer canadien, palets...). En clôture, remis des médailles par nos plus jeunes sportifs ayant eux aussi pris part à cet après-midi intergénérationnel de partage et de rires. Ambiance garantie!



## ATELIER CRÉATIF

Ambiance bricolage cette fois avec la confection d'un porte-bonheur typiquement mexicain pour apporter chance et couleur dans les chaumières. Les participantes ont pu tisser pendant une ou deux séances leur propre "Ojo de Dios", littéralement traduit Oeil de Dieu avec les teintes de leur choix. Une fois la technique comprise, le tissage devient totalement addictif!



# ATELIER D'ÉCRITURE VS LECTURE THÉÂTRALISÉE



Notre animatrice en quête de nouvelles activités a récemment proposé à nos séniors de nouveaux moments de divertissement. Avec un atelier d'écriture ludique, les participants (petits-enfants inclus) ont pu libérer leur créativité en suivant le fil des exercices choisis: portrait chinois pour l'introspection, poème à compléter pour l'imagination. Un papier, un stylo, et la magie de l'esprit opère! Toujours dans les arts, les plus déterminés se sont essayés à la lecture théâtralisée. Avec des retranscriptions de sketches et textes célèbres allant des Inconnus à Roméo et Juliette en passant par du Molière, les volontaires ont bien ri, tout en se défoulant!



## Miss et Mister Balcon/Jardin

Les mains les plus vertes de la résidence ont encore sévi cette année en redoublant de créativité. Fleurs, plantes vertes, grasses, aromatiques, et même médicinales... Il y en avait pour tous les goûts lors de cette nouvelle édition et nos élus ont été chaleureusement récompensés pour leur travail. Tout comme les autres

participants d'ailleurs! La barre a de nouveau été placée très haute, avec un résultat qui, nous nous en sommes doutés, était le fruit d'un travail de plusieurs mois. Du semis à l'assiette en passant par les pots de fleurs décoratifs et les jardinières de balcon, nos séniors nous en ont fait voir de toutes les couleurs. Un grand BRAVO!

# NOS DERNIÈRES RÉALISATIONS



La Team SENIOR ACT



avec vous

On a beau dire... On a tous la grogne plus facile que le compliment!

Nous faisons toujours de notre mieux pour satisfaire le plus grand nombre en restant à votre écoute. Avec une véritable diversification des animations, nous espérons que chaque personne souhaitant se changer les idées y trouve son compte. Karaoké, atelier d'écriture ludique, atelier créatif, lecture théâtralisée, pétanque... Au-delà de notre vocation, c'est une véritable soif de nous réinventer et de vous prodiguer un cadre de vie plaisant qui nous anime.

Pour une meilleure prise en charge de vos demandes, nous avons aussi recruté de nouvelles têtes! Léa et Claire intègrent notre équipe, en plus de notre stagiaire Marine qui revient faire ses armes chez nous en fin d'année. Une équipe de choc pour faire avancer notre résidence et vous aider quotidiennement lorsque nos compétences nous le permettent... Et toujours avec le sourire!



## Boîte aux lettres et colis

Vous êtes nombreux à nous avoir fait part du manque de solution à proximité de la résidence, et ce depuis un moment. Soucieux de vous prodiguer des services utiles et de rendre votre quotidien plus facile, nous avons tout mis en œuvre pour pouvoir vous proposer une boîte aux lettres officielle à la résidence, juste à côté de l'accueil, pour faciliter l'envoi de votre courrier. Levée du courrier du lundi au vendredi vers de midi par *La Poste*. Elle est pas belle la vie?





Le moteur du portail qui nous a causé tant d'ennuis ces derniers mois est en attente de changement du moteur, afin que son ouverture récurrente n'occasionne plus autant de pannes. Outre cela, de nombreux experts ont été et continuent d'être mandatés pour solutionner ce désagrément. Au passage, pour éviter tout accident ou mauvais emploi du portail, merci lorsque vous êtes à pied de bien continuer à emprunter le portillon réservé aux piétons sur la gauche.



Nous tenons ici à vous remercier pour votre patience et votre compréhension face à des situations qui, souvent, requièrent plus de temps que prévu.

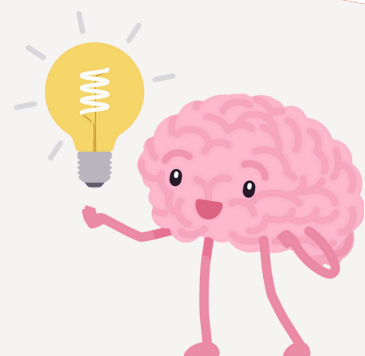
Autre information: une benne à cartons a été installée devant la résidence! Cela devrait vous faciliter la tâche si vous avez des cartons trop encombrants.



Dans l'objectif de faciliter le stationnement, nous avons fait faire une place "dépose-minute" afin de ne pas gêner le passage lors d'un court arrêt comme c'est parfois le cas au sein de la résidence. Son utilisation est limitée à 30 min, avec disque obligatoire.

### **D'la suite dans nos idées**

Nous mettrons prochainement en place un tableau de petites annonces! Que vous souhaitiez vous débarrasser ou que vous recherchiez quelque chose en particulier, le tableau sera en libre-accès au Club-House.





# À VENIR...

---

01

## Octobre Rose

Nous sommes fiers de vous donner l'opportunité de mettre la main à la pâte pour une cause aussi juste qu'importante tant cela nous tient à cœur. Prenez part à l'atelier de confection des fameux rubans qui serviront à José-Pierre, président de l'association *Plus Rose La Vie* de Lagny, qui œuvre sans relâche pour un dépistage trop souvent négligées par la gent féminine... À vos petites mains!

02

## Senior Act' fête ses 3 ans

3 ans déjà que notre résidence a ouvert...

Venez fêter ça avec nous autour d'un goûter festif et dansant 🎵  
Rendez-vous le 4 Octobre!

03

## L'Apéro des Nouveaux

N'hésitez pas à vous inscrire à nos apéros trimestriels pour accueillir les nouveaux arrivants. Pour partager et échanger sur ce joli cadre de vie et pour faciliter l'intégration, nous ouvrons aussi les inscriptions en places limitées à nos "moins-nouveaux" pour échanger et papoter avec le sourire. Surveillez le programme!

04

## Marché de Noël

Les lutins du Père Noël s'activent sérieusement pour vous concocter une deuxième édition du marché de la résidence... Avec vos artisans de confiance et de nouvelles têtes et créations à découvrir, nous espérons que notre marché version 2024 saura vous ravir et vous inspirer pour les fêtes de fin d'année! RDV le vendredi 6 décembre.

Nos Portes Ouvertes auront également lieu ce jour-là. Nous sommes en quête d'ambassadeurs seniors prêts à faire visiter leur appartement ou maison ... petite surprise à la clé!

N'hésitez pas à nous solliciter à l'accueil si vous êtes intéressés.

---

# CLICHÉS SOUVENIRS...



