

# SENIOR ACT'U



Edition N°3

MAI 2024



## EDITO :

Avis aux amateurs de bon temps: c'est chez Senior Act' que ça se passe! Vous pensiez vraiment qu'une vie de retraité(e) se limitait à attendre l'ouverture du supermarché à 8h45 chaque matin? Détrompez-vous! Dans notre résidence, nous n'avons de cesse de renouveler nos activités et d'osciller entre rituels et nouveautés ponctuelles.

Si l'hiver peine à laisser sa place au printemps, nous n'avons ici aucun mal à l'imaginer, à le créer et à donner vie à notre résidence. Redoublant d'imagination, avec la même inébranlable certitude que l'on peut s'amuser à tout âge et dans toutes circonstances, l'équipe SENIOR ACT' fait toujours de son mieux pour faire battre le cœur du concept qu'elle défend: le mieux-vivre, en toute autonomie, avec une belle option convivialité!

Alors n'en déplaise aux grincheux et au temps capricieux... Amusons-nous!



**“Vieillir ensemble,  
ce n'est pas ajouter des années à la vie,  
mais de la vie aux années.”**

**Jacques SALOMÉ**



# PRENONS L'AIR



Depuis fin janvier, adieu la grisaille si le cœur est à la promenade! Chaque jeudi matin, une petite équipe de seniors marcheurs enfile sans plus se poser de questions ses chaussures de rando et autres baskets pour aller prendre l'air en compagnie de l'animatrice. Avec une moyenne d'environ 4km par sortie, ce nouveau rituel est une véritable bouffée d'air frais. Papotage, nature, mini-visites spontanées et découvertes, la petite équipe va où le vent la porte.

Le parc des frênes avoisinant est un oasis de verdure et offre une myriade de possibilités: départs vers le bourg, étangs, Chessy, Montévrain, zones résidentielles... Le décor change au fil des saisons et de la météo que chacun guette dans l'espoir de pouvoir prendre la clé des champs... Du bonheur pur! Chaque "jeudi promenade" prend fin avec un café/thé au retour à la résidence. La terrasse a officiellement été inaugurée jeudi 25 avril pour le premier café au soleil.



## Exposition "Chessy, la vie autrefois"

Première escapade, à quelques minutes de la résidence, et pourtant! Un véritable voyage dans le temps à la Ferme des Tournelles, proposé par l'association *La Grangée de l'Histoire*. Nos visiteurs curieux ont pu retrouver objets, vêtements, outils de leurs enfance, tester leur talent à la plume comme à l'époque, retrouver les bancs de l'école pour quelques minutes... Souvenirs souvenirs!

# LES REPAS

## Galette des Rois et Chandeleur

Début d'année sur les chapeaux de roue: pas forcément de quoi éliminer les kilos pris pendant les fêtes mais comment résister?

Une animation était organisée pour accompagner la galette: chaque duo devait ramener au plus vite certains éléments tels qu'une canne, une paire de lunettes, un élément rouge, une cuillère, une chaussette colorée. Certains participants se sont révélés de redoutables chasseurs!

La chandeleur a permis de clôturer cette période de fêtes en douceur avec de belles crêpes préparées par notre traiteur Guillaume, désormais incontournable.



## Carnaval

Le jeu du ballon a fait son grand retour avec une nouvelle récolte de vêtements et accessoires en tout genre pour rire sans retenue et briser la glace lors du goûter de Carnaval 2024. Vous en conviendrez en voyant les photos, nous ne présenterons pas la collection printemps-été de la maison Senior Act'... pour la simple et bonne raison que nous ferions certainement beaucoup d'envieux dans la mode actuelle qui n'est souvent pas moins extravagante!

## La Saint Valentin

Si l'amour est universel... Alors il ne concerne pas QUE les amoureux!

Entre amis, entre voisins, en couple, nos séniors se sont fait plaisir autour d'un bon repas, sans oublier d'enflammer la piste de danse, entraînés par l'énergie de notre DJ José-Pierre (association *Plus Rose La Vie*), fidèle au poste.

Un 14 février réussi avec une journée remplie de belles énergies.



## Fête des Grand-mères

Ambiance jeux pour fêter les grand-mères, celles qui sont ou qui ont été, celles de sang et celles de cœur. Celles qui nous ont préparé des gâteaux, aidés dans nos devoirs, montré comment faire des boutures, comment recoudre un bouton, celles qui n'épluchaient jamais leurs patates sans un verre de rouge et enchaînaient les gitanes... Les participants se sont pris au jeu, petits-enfants inclus!



## La Saint Patrick

Senior Act' s'est de nouveau parée de vert pour fêter l'Irlande pour la deuxième année consécutive. Suite à un apéro aux couleurs du drapeau, notre animatrice a proposé une initiation à la danse en cercle typique (Irish Stew) sur fond de musique celtique. Coordination et bonne humeur de rigueur!



# ACTIVITÉS DIVERSES

## BINGO D'AVRIL

Puisque le poisson collé dans le dos n'est plus à la mode, comment créer un véritable moment de blague avec une activité? Nous avons proposé un Bingo d'avril à nos séniors. Au total, 40 personnes étaient rassemblées pour gagner des lots plus farfelus les uns que les autres: un lave-vaisselle (une paire de gants, du produit vaisselle et un pack d'éponges), un dîner à l'italienne (un paquet de pâtes, une boîte de sauce tomate et une bouteille de Chianti), une cure thermale (une bouteille de Vittel et des pastilles Vichy) ... La compétition était rude, surtout pour le gros lot: un week-end à Las Vegas (un ticket à gratter, un double CD d'Elvis Presley et un mini avion à fabriquer soi-même) !



## LES JEUX SONT FAITS

Re-Scrabble, Taboo, Devine-tête, Jungle Speed... La gym de l'esprit du vendredi a su redonner véritablement goût aux jeux de société chez Senior Act'.

Au delà de l'aspect sympathique et amusant, les jeux sont un superbe moyen d'intégration pour nos nouveaux arrivants, mais aussi pour les plus discrets qui peuvent véritablement trouver leur place dans ces moments de convivialité. Certains jeux permettent aussi de travailler réflexes, coordination, interprétation... Liste non-exhaustive!

## MEDECINE CHINOISE ET QI GONG

Certaines personnes découvrent depuis plusieurs mois déjà les bienfaits du QiGong, discipline millénaire arrivant tout droit de Chine.

Matthieu (*boldenergie*) propose désormais son savoir en médecine Chinoise. De plus en plus répandue, celle-ci gagne à être connue au même titre que de nombreuses autres médecines douces: en travaillant sur des points stratégiques totalement étrangers à nos sociétés et cultures occidentales, la médecine chinoise peut défaire certains blocages et agir à 360°: elle peut soulager les douleurs chroniques, le stress, l'anxiété, les problèmes digestifs, les troubles du sommeil, les allergies, l'arthrite, l'asthme et bien d'autres affections.



## LE TENNIS ADAPTÉ

Autant vous le dire, les grands noms de la raquette n'ont qu'à bien se tenir: impossible que nos sportifs manquent le podium du prochain Roland-Garros!

Grande nouveauté, le Tennis Adapté, proposé par Lucien. Président du Club de Torcy, ce fou de sport et d'humain se tourne vers tous les publics (même en fauteuil!) pour promouvoir sa passion

pour le tennis, son adaptabilité aux moyens de chacun et les bienfaits d'une activité physique régulière sur... le mental!

Véritable thérapie, chaque coup de raquette prend son sens pour se décharger des mauvaises ondes, tout en faisant du bien à son corps. On en redemande!



# À VENIR...

---

01

## **Le RED DAY avec Keller Williams**

Pour les locataires déjà présents l'an dernier, vous avez certainement souvenir de cette journée "tout en rouge" lors de laquelle des agents immobiliers étaient venus proposer leurs activités: danse, jeux, mimes, bingo... Et si on remettait ça? Rendez-vous le 16 mai à partir de 10h30!

02

## **Sorties**

Au vu du succès de notre première sortie pour l'exposition locale "Chessy, la vie autrefois", nul doute que d'autres excursions auront lieu cette année pour votre bon plaisir. 3...2...1... SORTEZ!

03

## **Miss/Mister Balcon/Jardin**

Ce concours organisé pour la 2e édition n'échappera pas aux mains les plus vertes de la résidence. Si vous n'êtes pas encore inscrit, homme ou femme, balcon ou jardin, il est encore temps de le faire pour tenter de vous arracher LE titre de la saison!

04

## **Des sessions Karaoké**

WANTED: chanteurs tous styles, débutants ou confirmés... Révélez-vous ou défoulez-vous lors de nos prochaines sessions karaoké! Le matériel arrive très bientôt, et vous n'aurez plus aucune excuse pour vous limiter à chanter sous la douche.

05

## **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.

06

## **La Fête des voisins**

Ça sent bon la convivialité... Prochain repas à thème fin mai pour fêter le voisinage en toute amitié et sympathie. ♥

---

# CLICHÉS SOUVENIRS...



