

# SENIOR ACT'U



Edition N°5 ●

● JANVIER 2025



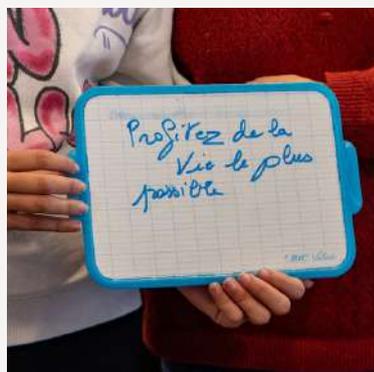
## EDITO :

Une bonne année, une bonne santé...

On a beau toujours se le répéter mais en réalité, que peut-on se souhaiter de mieux? Dans un monde où tout va toujours plus vite, où les actualités nous dépassent et nous tracassent, si on donnait plus de place à ce qui compte vraiment? Convivialité, sincérité, humanité, partage... Quand les nouvelles sont tristes et sombres, vivons notre joie à notre échelle, sans jamais avoir peur de la partager, de la communiquer.

Chez Senior Act', on avance!

Activités, projets... On ne s'arrête jamais et c'est bon pour le moral. Les fêtes de fin d'année ont apporté leur lot d'idées créatives, le tout dans une ambiance bon enfant. Entre sapin, pulls moches, bricolages et moments chaleureux, 2024 s'est achevée en beauté sur un trimestre bien rempli. Que demande le peuple?





Bonne année  
*2025*

“Changez votre vie aujourd’hui.  
Ne pariez pas sur la vie,  
agissez maintenant, sans tarder.”

Simone de Beauvoir

# LES REPAS

## 3 ans... Déjà?!

Le temps passe vite et Senior Act' a fêté ses trois ans au mois d'octobre. Pour l'occasion, un après-midi dansant s'imposait, toujours orchestré par José-Pierre (*Plus Rose la Vie*), DJ animateur au petit soin avec son public.

Au programme: sourires, douceurs à grignoter et dancefloor, dans une atmosphère qui se voulait festive et joyeuse.

Notre équipe était ravie de célébrer ces 3 années de vie à vos côtés et à votre service. Avec toujours plus d'idées dans la tête, on vous donne rendez-vous dans un an pour souffler une 4e bougie, avec le même enthousiasme!



## Beaujolais

Le Beaujolais c'est sacré.

Jeudi 21 Novembre, c'était plateaux à partager pour célébrer l'arrivée de ce vin qu'on déguste une fois l'an, en bonne compagnie, avec un esprit bien français et fiers de nos traditions.

En petit comité cette fois, nos séniors se retrouvaient pour un moment sympathique avec 20 cm de neige de l'autre côté des baies vitrées... De quoi en prendre plein les yeux, avec un petit goût de Noël en avance!



# NOËL



## Marché de Noël

Effluves de vin chaud et de crêpes maison... Tous les éléments étaient réunis cette année pour recréer l'ambiance d'un vrai marché de Noël au sein de notre résidence. Avec une dizaine d'artisans au rendez-vous, certains déjà présents l'an dernier et de nouveaux pour partager de nouvelles créations auprès des curieux, les lutins du Père Noël avaient tout à disposition pour prendre un peu d'avance et préparer les cadeaux à glisser sous le sapin. À l'heure du "tout-par-internet", retrouvons le plaisir d'un artisanat local, de l'originalité et de l'humain derrière chaque objet.

## Repas de Noël

Un menu élaboré, de la musique de circonstance et le cœur à la fête; la recette idéale pour passer un bon moment le 20 décembre. Et quelle ne fut pas la surprise des participants en voyant débarquer l'un d'entre eux, dans la confiance depuis des semaines, déguisé en Père Noël! Séance photos, "lutinmation", madison pour digérer. Esprit de Noël es-tu là? il semblerait bien qu'en effet, celui-ci ait fait un détour par chez nous!



# LES INÉDITS



## Rencontre intergénérationnelle

“Avancer et ne jamais reculer”, “Le respect de chacun”, “Profiter de notre jeunesse pour apprendre les choses de la vie”... Des élèves du collège Lucie Aubrac de Montévrain, accompagnés de leur professeur en option “bien-être” (@prof\_sithi) ont fait le déplacement pour une petite matinée intergénérationnelle au sein de la résidence. Au programme, jeux de société, échanges sous forme de questions entre générations confondues et café partagé. De véritables petits groupes se sont créés dans une bienveillance aussi étonnante que réjouissante. Nos séniors ont rencontré des jeunes engagés et convaincus des bienfaits de l’aspect social de leur option et de cette visite chez Senior Act’.

Tous ont rédigé ensemble des messages positifs et constructifs.



## Réunion Cybersécurité

C’est un sujet qui est au cœur de nos préoccupations dans notre quotidien aux côtés de nos résidents et nous avons décidé de l’évoquer officiellement en organisant une réunion ouverte à tous, en partenariat avec la mairie de Montévrain. La Police Municipale intervenait majoritairement pour informer, prévenir des arnaques et coups classiques dont les personnes (tous âges confondus) sont le plus souvent victimes. Pour finir, le Pôle Autonomie Territorial de Lagny, présent également, distribuait les cartes CPTS (Communautés Professionnelles Territoriales de Santé) actuellement en test sur tout le territoire Seine-et-Marnais. La CPTS est une association de professionnels de santé mobilisés pour travailler ensemble autour d’un projet de santé et lutter contre les déserts médicaux.



# ACTIVITÉS DIVERSES

## Bracelets brésiliens

Re-voyage au bout du monde pour nos tisseurs motivés au mois d'octobre! Dans le but de prêter main forte à notre esthéticienne et trois jeunes capoeiristes (danseurs de capoeira) pour un événement de leur association, une douzaine de séniors se sont portés volontaires pour confectionner des bracelets aux couleurs désignées. Moyennant goûter bien sûr!

Une fois passé le challenge des premiers nœuds, impossible d'arrêter nos petites mains. Un après-midi productif en somme!



## Couronnes d'automne et Halloween

Qui a dit que l'automne était forcément synonyme de monotonie? Le temps morose nous a donné de bonnes excuses pour enchaîner bricolage et karaoké, sans oublier de fêter Halloween comme il se doit avec des sucreries et des accessoires à thème.

En attendant d'accrocher celle de Noël à leur porte d'entrée, nos séniors ont pu confectionner une couronne d'automne mêlant éléments de décorations aussi bien naturels qu'artificiels, au gré de leurs envies et préférences. Le mauvais temps, c'est parfois la meilleure opportunité de prendre soin de soi ou de stimuler sa créativité avec de belles activités manuelles.



## Suspensions de Noël

Avec 3 suspensions à fabriquer, aucune excuse pour ne pas renouveler sa décoration cette année. Anneau bohème en macramé, petit ange en coton et étoile en perles de bois... On applaudit vivement celles qui ne se sont pas découragées devant ces petits challenges requérant patience, dextérité et concentration. Le résultat était hautement au rendez-vous!



## Atelier Pulls moches

Cette tradition qu'on attribue plutôt à nos voisins anglo-saxons ayant explosé depuis plusieurs années a eu un franc succès à l'approche de Noël. Objectif: se décider enfin à donner une seconde vie à ce pull qui traîne au fond de votre placard depuis minimum 10 ans et le rendre le plus excentrique possible avec des éléments à thème. Guirlandes, boules, suspensions... Tout est possible, tant qu'on a de l'inspiration.



## “Mon Beau Sapin”

Nos artistes décoratrices volontaires ont mis du cœur à l'ouvrage début décembre pour offrir aux visiteurs de passage au Club-House un sapin harmonieux, coloré et chaleureux.

C'est toujours un beau moment de partage durant lequel chacun retrouve son âme d'enfant.



## Lutins Mania

Les lutins s'en sont donné à cœur joie cette année. Difficile de résister à cette tendance qui inonde réseaux, écoles et maisons à l'approche de Noël. À cette vitesse, les lutins farceurs dépasseront certainement bientôt les chats dans leur domination du monde et la résidence en a fait les frais cette année!

Les bêtises débonnaires des nôtres ont été régulières le mois passé et nous avons eu beaucoup de plaisir à y contribuer et à partager sans retenue avec nos résidents et sur nos réseaux.



## Secret Santa

Cette année, on s'est lancé le pari fou d'organiser un Secret Santa au sein de la résidence. 24 volontaires pour préparer ET recevoir un petit cadeau chaque jour avant le GRAND jour, tout comme un calendrier de l'avent géant.

Une initiative que nous avons trouvée spontanée et sympathique pour rassembler, susciter l'impatience et créer

la surprise en attendant Noël. Chaque jour, un participant était tiré au sort pour venir chercher le cadeau de son Père Noël mystère. Désormais ultra répandue, cette nouvelle tradition a su révéler que l'âge importe peu: on est toujours bien trop impatient de débiller ses cadeaux!

# À VENIR...

---

01

## Galette des Rois, Chandeleur

... Autant de bonnes raisons de reporter au mois de février le régime placé dans le top trois de vos résolutions pour 2025!

02

## Danse adaptée

On change de registre, avec une prestation que nous tenons absolument à vous proposer: de la danse. Mais adaptée! Exit la danse de salon, nous avons peut-être déniché la perle rare pour rendre la danse accessible à tous, quelle que soit votre condition physique et vos possibilités. Le tout dans un contexte ludique, bien pensé et innovant. La suite très prochainement!

03

## Voyage Voyage

Notre projet semble se concrétiser grâce à vos nombreux retours positifs au sondage concernant les voyages. Ne faites pas tout de suite vos valises mais restez sur vos gardes car nous devrions bientôt vous proposer de prendre part à un café rencontre avec le voyageur pour avoir un aperçu de ce qu'il propose.

04

## Saint Valentin

Un goûter dansant pour la Saint Valentin, ça vous tente? En amoureux, entre amis, en famille... On vous concocte un chouette après-midi pour pouvoir profiter de cette fête devenue bien commerciale, mais qui reste une bonne occasion de se retrouver.



# CLICHÉS SOUVENIRS...



