





# Journal de la Résidence

## Tiers Temps Suresnes

Mai  
2025

Chers résidents, familles,  
collaborateurs et partenaires,



C'est avec beaucoup de fierté que je vous présente cette deuxième édition de notre journal. Ce projet, né de notre envie commune de partager la vie de l'établissement, de valoriser les talents, les souvenirs et les initiatives de chacun, poursuit son chemin avec enthousiasme.

Cette nouvelle parution reflète, une fois encore, la richesse de notre quotidien : des activités pleines de vie, des rencontres touchantes, et surtout, des moments de joie qui font de notre résidence, un véritable lieu de vie.

Merci à toutes celles et ceux qui, par leurs mots, leurs idées ou leur implication, ont contribué à cette édition et une mention spéciale pour nos animatrices qui ont tout mis en forme avec talent.

Bonne lecture à tous !



## Les sorties

Ce trimestre, nous avons proposé de belles sorties culturelles aux résidents intéressés avec notamment, une visite du Musée d'Orsay et un concert Mozart/ Haydn à la Seine Musicale de Boulogne-Billancourt.



## Les sorties

Une sortie thé-dansant à la mairie de Suresnes et une après-midi à l'aquarium de Paris ont également enchanté les résidents



## Les activités manuelles



Confection de masques de  
Carnaval pour  
MARDI-GRAS



Confection de vases  
d'inspiration africaine



## Journée sur le thème de l'Afrique de l'Ouest

Le 19 février, toute la résidence s'est mise à l'heure africaine avec un repas typique concocté par notre chef, un défilé de mode très coloré réalisé par nos équipes, la lecture de contes .... le tout en musique. Une journée de fête très joyeuse !



## Journée sur le thème du Mexique

Le 25 avril, c'est au Mexique que nous avons fait voyager nos résidents le temps d'une journée. Au programme, atelier manuel pour réaliser de jolis cactus, un repas typique concocté par notre chef cuisine et une après-midi en musique.



## Les Animations festives



## Les Animations festives

Un joli moment d'échange intergénérationnel pour la Chandeleur avec les enfants du centre de loisirs de Suresnes.



## Rencontre avec une athlète paralympique



Le mardi 15 avril, une rencontre inspirante a eu lieu avec **Rosa Murcia Gangloff**, quadruple championne de France de handisport, marathonnienne mal voyante et figure emblématique des jeux paralympiques de Paris 2024.

Un plaisir pour nos résidents et le personnel de la résidence de partager un moment d'échange.

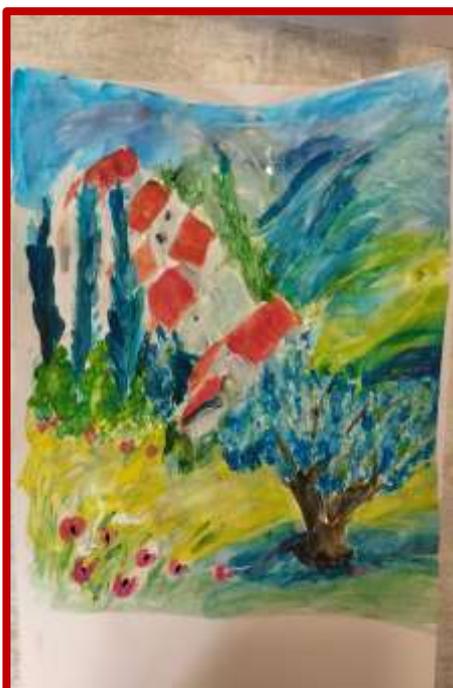
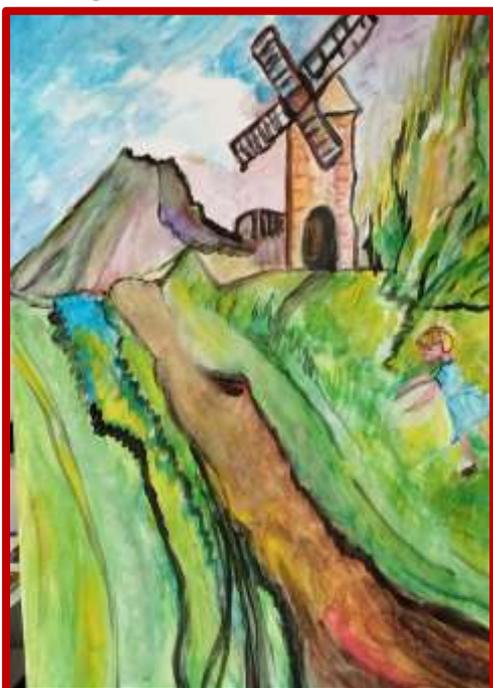
Nous continuerons de suivre Rosa pour les jeux de Los Angeles 2028 !

## Faites vos jeux !

Les jeux de société sont tous les jours à l'honneur que ce soit entre résidents, avec les familles ou les équipes de Tiers Temps !



## L'atelier peinture du jeudi



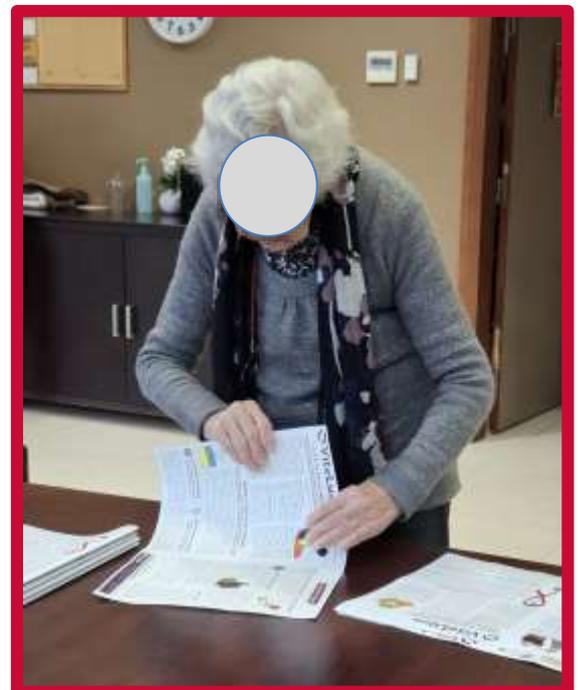
## Comme à la maison

Le concept du « **comme à la maison** » a pour but de renforcer le partage entre les résidents et les équipes de tiers-temps autour de moments de vie « de la maison » comme la cuisine, la mise en place de la table... mais aussi de créer des espaces de vie plus familiers, que les résidents peuvent s'approprier au quotidien.



Sur les photos ci-dessus, quelques-uns de nos résidents aident Malik, notre chef de rang, à remplir les bouteilles d'huile d'olive.

A droite, Mme Crosnier, une de nos résidente nous aide à préparer la revue de presse.



## Atelier poésie

**A l'occasion d'un concours national de poésie sur le thème des quatre-saisons, certains de nos résidents ont pris leurs plus belles plumes. Voici deux poèmes rédigés en solo ou à plusieurs !**

*Les 4 saisons,  
Signe de transformation qui avec ou sans nuages ,  
de par sa clarté, sa luminosité et son changement de  
température nous permettent de nous orienter et nous  
conditionner dans la façon de s'habiller.*

*Transformation des branchages qui dénudés deviendront  
bourgeons avant la floraison et une réelle éclosion  
dont les fleurs faneront et feuilles tomberont  
à la troisième saison.*

*Les 4 saisons, c'est aussi une palette de couleurs  
Du vert tendre du printemps, au jaune de nos pelouses  
grillées d'été, au brun du sol jonché de feuilles à l'automne  
au blanc immaculé de nos montagnes enneigées.  
Les 4 saisons, c'est aussi la musique de notre cher  
compositeur que l'on peut écouter à toute heure.*

*Vive les 4 saisons !!*

***Vers libres écrits par Madame Bourdié***

## Atelier poésie

### Les 4 saisons

**P**rintemps, par tous les temps  
**R**ayonnant, éblouissant, compatissant  
**I**nnombrables désirs  
**N**e cessent de fleurir  
**T**ouchant nos cœurs d'enfants  
**E**nsorcelant à tous les vents,  
**M**odulant nos ardeurs,  
**P**assionnément, avec ferveur,  
**S**aluant nos valeurs.

**E**té, navigant sur la mer  
**T**empête sur les flots déchainés  
**E**t soleil assuré sur nos peaux pommadées.

**A**utomne, havre monotone  
**U**nivers qui frissonne  
**T**u me détonnes  
**O**rchidée fanée,  
**M**er agitée,  
**N**uages dispersés  
**E**t vent glacé.

**H**iver, tu arrives  
**I**nsidieusement, c'est le givre  
**V**vivement l'an nouveau  
**E**trennes et cadeaux  
**R**éjouissances, c'est une renaissance.

**Poème acrostiche collaboratif** rédigé par Mesdames **Taranger, de Chauillac, Muller, Bourdié et Mahuzier** à Tiers Temps Suresnes le 24/03/25

## En ce moment à Suresnes

### Expo « Suresnes, ville de parfumeurs »

**Quand ?** Dès à présent jusqu'au Dimanche 15 juin 2025

**Où ?** Au MUS de Suresnes

L'exposition retrace le rôle des parfumeurs établis à Suresnes dans le développement de la parfumerie moderne au début du XXème siècle.

La première partie présente les **grandes figures de la parfumerie suresnoise**, de Jean-Louis Fargeon au XVIIIème siècle à François Coty au XXème siècle, qui entraîne dans son sillage René Duval, Maurice Blanchet ou encore Marcel-Hugues Guerlain et Richard Hudnut.

Les parties suivantes sont consacrées à la « **chaîne de fabrication** » et à la **consommation des parfums** en abordant tour à tour les matières premières, la fabrication des flacons et de leurs coffrets, l'organisation des usines, les campagnes de publicité, la présentation des produits dans les magasins, le portrait des consommatrices.

Différents **types d'œuvres** sont réunis : flacons, boîtes à poudre, dessins, photographies et outils spécialisés. Plusieurs **dispositifs pédagogiques et supports olfactifs** seront proposés au public.

Une riche **programmation culturelle** accompagnera cette exposition (conférences, ateliers, visites commentées)



## Nouvelles Activités

**Le yoga sur chaise** : C'est une discipline douce et accessible même aux âges avancés, qui s'adapte aux capacités de chaque participant avec respect et bienveillance, offrant des mouvements appropriés aux besoins de chacun et associée à des bénéfices physiques et mentaux ! La séance d'essai a été un succès et nous poursuivons l'aventure 1 fois par mois.



**La Chorale** : La pratique du chant est reconnue pour stimuler le cerveau, favoriser la mémoire, l'attention et d'autres facultés cognitives, c'est aussi l'occasion de partager un moment de convivialité. Une chanteuse et un musicien viennent à Tiers Temps tous les mois.

**L'APA** : (Activité Physique Adaptée) est un ensemble d'activités sportives différentes et adaptées à chacun. Tous les vendredi, Chloé, notre nouvelle professeur, présentera des séances permettant de découvrir collectivement la pratique du tennis, volley, boxe ... adaptée pour les personnes âgées



Nous avons une tendre pensée pour les résidents qui nous ont quittés ces derniers mois.



**Nous souhaitons la bienvenue aux résidents qui nous ont rejoints :**

Mme Henriette Bontron

Mr Serge Ducros

Mr Bertrand Le Mintier

Mme Sylvie Riond

Mme Yvette Siegel

Mme Monique Theodon

Mme Annik Mournaud

## Les Elections du CVS

Nos résidents sont « entrés en campagne » pour l'élection des représentants du Conseil De Vie Sociale (CVS) de l'établissement le 5 mars 2025.



### Résidents Elus Titulaires :

- Président : Mr Gilles
- Vice-Présidente: Mme Giboin

### Résidents Elus Suppléants :

- Madame Scelles
- Monsieur Castan
- Monsieur Decuyper

## Le 1<sup>er</sup> CVS de l'année

Lors de ce premier CVS, en présence des élus, M. Richard Gilles a été élu président de cette instance et Mme Giboin, vice-présidente.

Une belle reconnaissance pour leur implication au sein de la résidence afin d'assurer une amélioration continue du cadre de vie, des pratiques professionnelles et du bien-être de l'ensemble des résidents.

Ce CVS a été l'occasion de présenter le projet d'établissement finalisé.



## Salariées à l'honneur

Nous félicitons nos deux collaboratrices Sabrina et Souzanne pour l'obtention de leur diplôme d'AES (Accompagnant éducateur et social).

Une belle reconnaissance de leur travail effectué au quotidien auprès des résidents.



## Intervenant à l'honneur

### **Loris Bastien , Ostéopathe D.O, nouveau partenaire de Tiers-Temps :**

« C'est avec un immense plaisir que j'accompagne désormais les résidents de la résidence Tiers Temps.

J'interviens à votre demande, en complément du travail remarquable de l'équipe soignante.

En lien étroit avec vos kinésithérapeutes, Philippe et Marie-Laure, nous œuvrons ensemble pour soulager vos douleurs et préserver votre mobilité.

L'ostéopathie est une approche manuelle douce qui vise à redonner de la mobilité aux différentes parties du corps et à améliorer votre confort au quotidien.

N'hésitez pas à venir me rencontrer ou à me contacter pour en discuter »



**Prise de rendez-vous au 07.80.97.44.47**

## Mots Mêlés



ABRUTI  
ABSINTHE  
AORISTE  
BACILLE  
BASILIC  
CADETTE  
CAPRE  
CAPSULE  
CERISE  
CLAFOUTIS  
CORNU  
ENSEIGNE  
FARCIR  
FEODAL

GNOCCHI  
GYPSE  
HAMAC  
HAMEAU  
HERMINE  
HYDROGENE  
IVOIRE  
JUJUBE  
MAMMOUTH  
MEDOC  
MOYEN  
MYGALE  
NAEVUS  
NAUFRAGE

NOTIFIER  
OASIS  
OPALIN  
OXYMORE  
RAGTIME  
RALEUR  
ROTONDE  
SBIRE  
SCORBUT  
STATUETTE  
SURFER  
SVELTE  
VAUDOU  
VIAGER

Retrouvez Le mot mystère :

--	--	--	--	--	--	--	--	--

# Sudoku

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

## Solutions des jeux

Le mot-mystère est : **SAXOPHONE**

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



## Informations pratiques

### PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- **16 mai : Conférence VSArt sur les chemins de Compostelle**
- **28 mai : Goûter avec l'Ehpad La Chesnay à Suresnes dans le cadre de la fête des voisins**
- **3 juin : Thé dansant à la mairie de Suresnes**
- **13 juin : Conférence VSArt sur les chapeaux masculins au XXème siècle**
- **Tous les derniers jeudi de chaque mois : Le vin du mois en musique**
- **Avec les beaux jours, reprise des sorties à l'extérieur à proximité de la résidence**

### FLASH INFOS

Loris Bastien, ostéopathe,  
Prise de RDV au 07.80.97.44.47

Tifexel, coiffeur,  
Prise de RDV au 06.08.78.31.55

Gaëlle, esthéticienne,  
Prise de RDV au 06.58.86.24.93

Ce journal est imprimé par **Handirect**, une entreprise adaptée à vocation sociale.

Le papier choisi répond aux normes PEFC (label environnemental pour la gestion durable des forêts). Il est recyclé et recyclable.