



**MAI
2026**

Journal de la Résidence Tiers Temps Suresnes



Journal de la Résidence

Tiers Temps Suresnes

Mai
2026



Chers résidents, familles,
collaborateurs et partenaires,

Cette nouvelle édition de notre journal met à l'honneur ce qui fait la richesse de notre établissement : nos résidents, nos collaborateurs et les belles initiatives qui rythment notre quotidien.

A travers ces pages, vous découvrirez des projets porteurs de sens, des moments de partage et l'engagement de chacun pour faire vivre un lieu chaleureux et dynamique.

Bonne lecture à tous,

Sophie Michel
Directrice



Les sorties

Favoriser les sorties à l'extérieur permet de maintenir la forme physique, de bénéficier d'une vie culturelle et d'entretenir la vie sociale en dehors de la résidence. Voici quelques photos de ce qui a été proposé à nos résidents.



Sortie à Notre-Dame de Paris



Sortie à la maison Caillebotte à Yerres



Exposition Worth au MUS



Sorties du mercredi matin
au marché de Suresnes

Suresnes au coeur

La ville de Suresnes offre de nombreuses possibilités de sorties pour nos résidents :

Le marché : shopping et café en terrasse (le mercredi)

Le parc du château : balades et farniente au soleil, sous les arbres et près du plan d'eau,

Le MUS et ses expositions : Olibet, Fragonard et Worth qui nous font découvrir l'histoire de la ville; le tout à deux pas de la résidence.

Le thé dansant à la Mairie de Suresnes fait toujours beaucoup d'heureux !

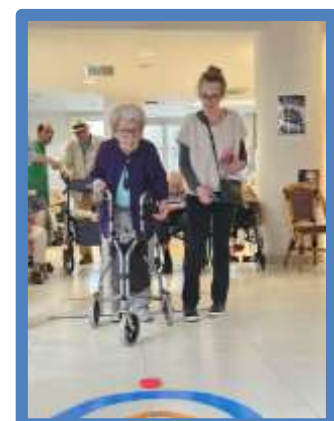
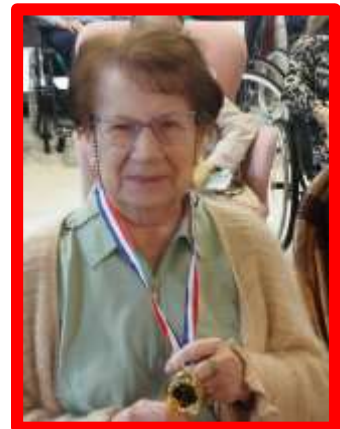
Des échanges sont également organisés avec la **Résidence La Chesnaye**, également à Suresnes pour des rencontres toujours très sympathiques.



Les Temps Forts : Les JO d'Hiver



🏆 Les Jeux Olympiques d'hiver se sont invités à la résidence tiers temps Suresnes ! ❄️ Du 8 au 13 mars, notre établissement a vibré au rythme des JO d'hiver ! 🏂 Un événement imaginé et porté par une équipe pleinement mobilisée pour offrir à nos résidents un moment de partage, de stimulation et surtout de plaisir. Au programme : défis ludiques, ateliers inspirés des disciplines hivernales, encouragements, rires et beaucoup d'énergie. Chaque résident a pu participer à son rythme, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Ces moments sont bien plus que des animations : ils permettent de stimuler les capacités physiques et cognitives, de renforcer le lien social et de créer de beaux souvenirs pour tous.



Les Temps Forts : Le nouvel An Chinois



Le nouvel an chinois, sous le signe du cheval de feu a été célébré à la résidence : Repas chinois concocté par notre chef et concert de musique traditionnelle chinoise!



Les Temps Forts : La Saint-Patrick

Le 17 mars a été l'occasion de goûter une bière irlandaise et de profiter d'un show avec danses, chants et un quizz sur l'Irlande.



Les Temps Forts : LA CHASSE AUX ŒUFS

Le 8 avril, nous avons retrouvé avec plaisir les enfants du centre de loisirs de Suresnes pour une chasse aux œufs de Pâques dans le jardin ensoleillé de la résidence. Un joli moment intergénérationnel.



La table du chef

Le 20 mars, Notre chef a convié quelques résidents à sa table pour un déjeuner raffiné. Au menu : Feuilletés d'asperges aux morilles, Noix de Saint-Jacques et sa fondue de poireaux au beurre rouge, Crème brûlée à la vanille.



Pimp ta Cuisine en Ehpad

Les 22 et 23 avril, nous avons accueilli le Chef **Gregory Sampino** et son équipe pour un joli moment de partage autour de la gastronomie.

A cette occasion, nous avons réuni l'ensemble de nos résidents et équipes afin que tout le monde puisse profiter de l'évènement. Gregory Sampino a décidé de mettre à profit toute sa passion dans les assiettes de nos aînés. Entouré de sa brigade, il prépare des plats aussi appétissants que gastronomiques pour nos heureux résidents.

Nous remercions également chaleureusement nos équipes de cuisine (Mention spéciale à François et Stéphane voir portraits) et hôtelières qui ont travaillé dur pour nous permettre à tous d'apprécier cette expérience.



Nos salariés ont la parole

François est cuisinier de formation depuis 20 ans dont 10 ans en Ehpad et 2 ans à Tiers-Temps. Au quotidien, il s'occupe plus particulièrement des « plats chauds » en cuisine mais peut aussi intervenir sur les entrées.

La semaine dernière, il a travaillé avec le chef Sampino sur la réalisation du plat principal (Hachis Parmentier au foie de veau et chair à saucisses). Il nous confie : « *J'ai trouvé l'expérience très intéressante, ce n'était pas évident de « sortir » autant de plats chauds ! c'était la première fois que je travaillais avec un chef un peu connu, J'ai bien noté les « petits trucs et les astuces » du chef* ».

François a étudié en France et appris la cuisine française mais il est originaire de la République Centrafricaine (RCA) et ses 2 plats préférés sont le « Ngoundja » à base de feuilles de manioc et le « Yabanda » à base de feuilles de Koko que l'on sert pour les fêtes.



François



Stéphane

Titulaire d'un CAP, Stéphane travaille en cuisine depuis ses 16 ans. Avant de rejoindre la résidence, il a exercé 13 ans dans un hôtel restaurant et 10 ans dans l'enseigne « Chez Clément », Porte Maillot. Pendant la venue du chef Sampino, il a contribué à la préparation des entrées (coleslaw) et des desserts (verrines vanille speculoos). Sur cette expérience, il témoigne : "Cette mission m'a beaucoup marqué : je m'y suis vraiment épanoui, même si elle m'a poussé à sortir de ma zone de confort, moi qui suis naturellement très timide".

Originaire de Rennes, et marié à une femme d'origine comorienne, il a découvert le madaba, un plat traditionnel à base de feuilles de manioc et de noix de coco, agrémenté de viande et de riz blanc, qui fait désormais partie de ses favoris.

Cet été, au mois de juillet, Stéphane fêtera ses 10 ans d'ancienneté au sein de la résidence, une belle étape qui témoigne de son engagement et de sa fidélité.

Projection Podcast « drôles de mots »

La retransmission du Podcast « Drôles de Mots » (sur YouTube) enregistré en décembre a lieu devant les résidents et quelques enfants, l'occasion de se remémorer certains mots comme « Bougnat », « galoches », « roudoudous », « cotillons » et d'en apprendre de nouveaux : « ASKIP », « BG », « prank » ... et de se régaler avec les crêpes préparées par Malik !



C'est nouveau !

L'EQUITHÉRAPIE

✿ Une belle parenthèse au grand air pour nos résidents !

✿ Début Avril, nous avons eu le plaisir d'organiser une sortie découverte autour de **l'équithérapie** au centre équestre de Suresnes. Une expérience riche en émotions, en douceur... et en sourires. Notre psychomotricienne, Alexia et notre directrice, Mme Michel ont accompagné 4 résidentes, partageant la même passion, celle de l'équitation.

Au contact des chevaux, nos 4 résidentes ont pu vivre un moment apaisant et stimulant à la fois.

L'équithérapie favorise la confiance, la motricité, mais aussi le bien-être émotionnel — des bénéfices précieux dans l'accompagnement que nous souhaitons offrir au quotidien. Ces instants hors les murs sont essentiels : ils ouvrent de nouvelles perspectives, réveillent des souvenirs et créent du lien, entre résidents, professionnels et intervenants.

À la Résidence Tiers Temps, nous restons engagés à proposer des activités innovantes et porteuses de sens pour nos aînés. Le projet d'accompagnement personnalisé de nos résidents est la base de notre accompagnement et y donne tout son sens,










Pour plus d'information et pour les inscriptions, vous pouvez contacter Alexia, notre psychomotricienne.

C'est nouveau !

ATELIER JARDINAGE THERAPEUTIQUE

Le projet :

-  Participation au potager toute l'année (semis, plantations, arrosage, récoltes)
-  Alternance entre jardin et activités en intérieur
-  Découverte des plantes, des saisons et de la nature
-  Activités créatives (peinture végétale, ateliers manuels)
-  Stimulation des sens (odeurs, toucher, observation)
-  Observation de la nature (insectes, biodiversité)
-  Retrouver le plaisir du contact avec la nature



Les objectifs:

- Entretien de la mémoire
- Stimulation du langage
- Favorise l'attention et la concentration
- Travailler la motricité fine et maintenir la coordination des gestes
- Sollicitation des différents sens
- Favorise la reconnexion avec l'environnement naturel
- Favorise la détente et l'apaisement
- Réduire l'anxiété
- Valorisation / sentiment d'utilité
- Encourage les échanges et le lien social



1 fois par
mois (1h)

C'est nouveau !

LES CAUSERIES MUSICALES

Un rendez-vous mensuel pour les amoureux de la musique classique :

Christian Braine, intervenant extérieur, vient présenter à nos résidents ses « Causeries musicales » autour de la musique classique, avec présentation des compositeurs et des oeuvres.

L'occasion de découvrir des compositeurs, d'écouter leurs musiques et surtout d'échanger entre passionnés !

La Causerie Musicale



5 mars
« Bach »



23 avril 2026
« Schubert »

L'activité physique à Tiers-Temps

L'arrivée de notre professeur de sport Pierre-Jean, a permis de compléter l'offre d'activité physique déjà proposée par notre kinésithérapeute Philippe (gym douce les mardi et Jeudi à 14h) et notre psychomotricienne Alexia (Jeux moteurs et d'adresse pour travailler la motricité et la cognitivité tous les vendredi à 14h15)

Pierre-Jean propose des ateliers de gymnastique très complets et variés tous les mardi, mercredi et jeudi matin à 11h15. Il anime également des séances de renforcement musculaire les lundi et mercredi à 14h)

Des suivis personnalisés sont aussi proposés par nos 3 professionnels.



C'est nouveau !

L'ATELIER THEATRE

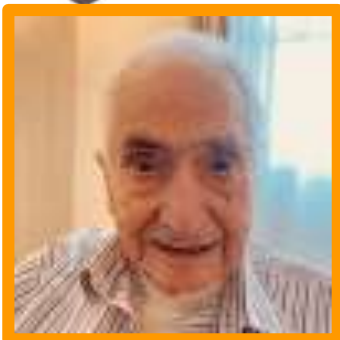
Autre nouveauté à la résidence : un atelier d'expression théâtrale organisé par notre psychomotricienne Alexia qui offre un espace d'expression mêlant à la fois improvisation, interprétation, lecture de pièce de théâtre et jeu pour laisser parler ses émotions.

Un moment pour oser, s'exprimer et partager... dans la bonne humeur et la créativité. Entre rires, créativité et surprises... chacun trouve sa scène !

1 fois par semaine !



Nos résidents ont la parole



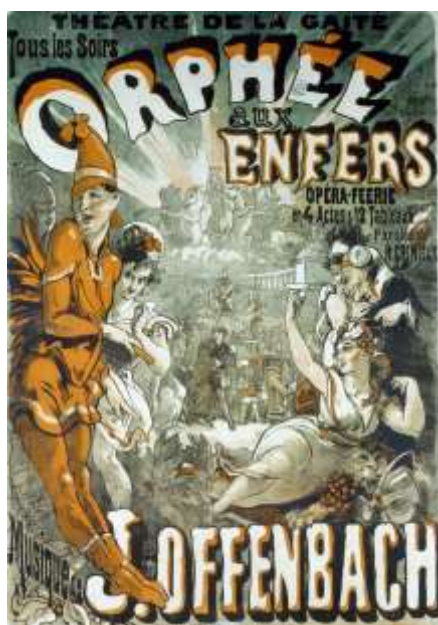
Le conseil musical de Mr Bourguignon :

M. J. OFFENBACH

Compositeur et violoniste du XIXème siècle, il est connu pour avoir popularisé l'opéra-bouffe : un genre léger, satirique et très rythmé qui se moque souvent de la société et du pouvoir de son époque. Son style se caractérise par une musique vive et mélodique, avec beaucoup d'humour et d'ironie.

Pour découvrir son œuvre, Mr Bourguignon vous conseille d'écouter:

- ORPHÉE AUX ENFER
- DIE SCHONE HELENA (La Belle Hélène)
- LA VIE PARISIENNE



La soirée du personnel

✦ Une soirée surprise inoubliable pour les équipes ✦

Cette année, notre direction a souhaité marquer le coup pour remercier le personnel de Tiers-Temps pour son engagement quotidien auprès de nos résidents. Le secret a été gardé jusqu'au bout... Le lieu a été dévoilé le soir même grâce à une vidéo humoristique réalisée par Mmes Michel et Colin 🎬 Puis direction une péniche-restaurant où se sont enchainées les surprises :

- 🎩 Un magicien qui a bluffé tout le monde
- 📷 Un Photo Booth pour immortaliser les fous rires
- 🎁 Des goodies pour repartir avec un souvenir
- 🎵 De la musique, de la danse et une ambiance festive
- 🍴 Un moment convivial autour d'un bon repas

Et pour finir, la plus belle reconnaissance, une vidéo de nos résidents à l'attention du personnel pour les remercier.

« Rires, complicité, détente...retirer les barrières hiérarchiques c'est aussi ça être directrice d'Ehpad. Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres, c'est essentiel. Ces moments renforcent notre cohésion et donnent encore plus de sens à notre engagement collectif. Merci à toutes et tous pour votre énergie et votre professionnalisme au quotidien 🍷 » nous dit Mme Michel.



La Formation chez Domus

Parce que se former, c'est aussi mieux accompagner et protéger nos résidents, nos équipes se voient souvent proposer des formations. Le 17 avril, c'est notre Directrice Mme Michel qui en a bénéficié !

À l'initiative de Mr Alexandre Lacassagne, Directeur de région, Mme Michel a eu la chance de participer à **une formation en gestion de crise** avec ses collègues directeurs de la région des Hauts-de-Seine. À l'initiative de Mr Alexandre Lacassagne, notre Directeur de région

Une expérience particulièrement enrichissante, grâce à une approche ludique basée sur des mises en situation concrètes. Ce format immersif permet de se confronter à des scénarios réalistes, de tester ses réflexes, de renforcer la prise de décision en situation d'urgence et de travailler collectivement sur les bonnes pratiques.

Dans nos établissements, nous sommes régulièrement confrontés à des situations complexes où réactivité, coordination et sang-froid sont essentiels. Cette formation permet d'apprendre à prendre du recul, de consolider certains acquis et d'identifier de nouveaux leviers d'amélioration.



Groupes de travail « marqueurs »

Le 19 février, deux groupes de travail ont permis de réfléchir ensemble à la mise en pratique des « marqueurs » du projet Tiers-Temps dans notre quotidien.

Ces échanges riches ont réuni équipes, résidents et familles autour d'une même ambition : renforcer la qualité de notre accompagnement, au plus près des besoins de chacun.

Une conviction se confirme : la qualité repose sur la force du collectif et le dialogue.

Nous poursuivrons cette dynamique afin d'incarner pleinement ces marqueurs dans nos pratiques de tous les jours.



Communiquer et être informé avec Familyvi



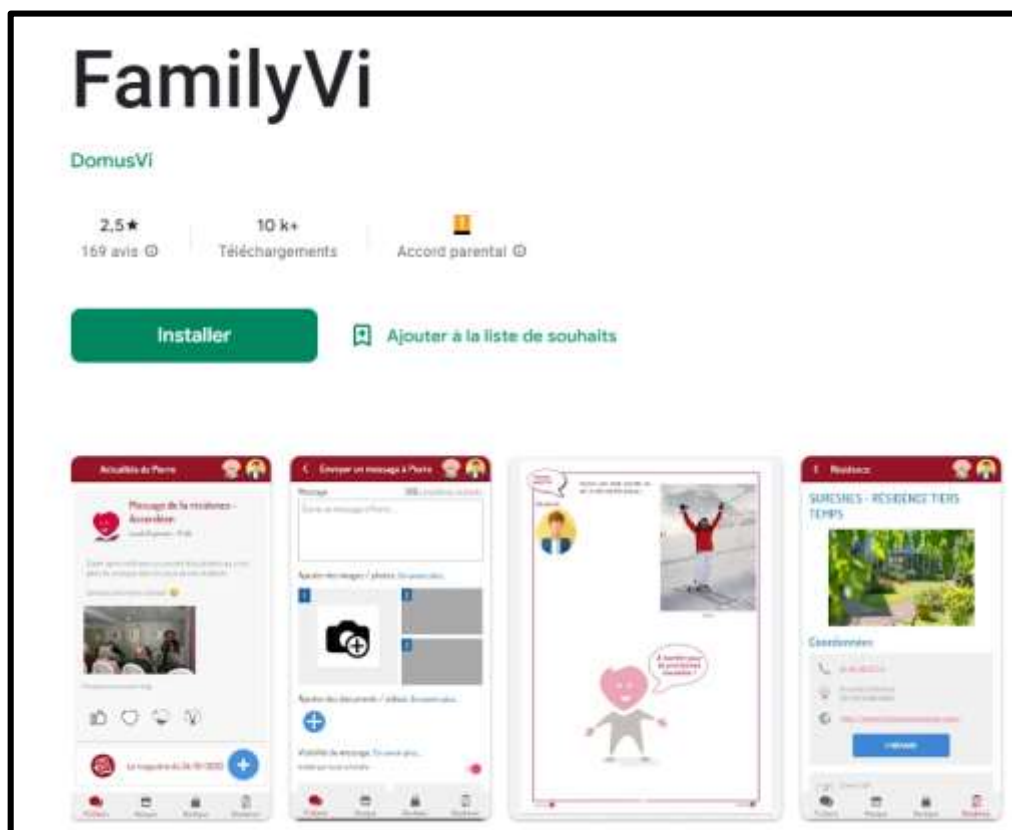
Cette application a été développée et pensée spécifiquement pour les résidences DomusVi.

Facile d'utilisation et intuitive, elle permet en quelques clics

- D'envoyer un message, une photo
- De consulter les informations relatives à la vie de la résidence
- De suivre les activités pratiquées par son parent...

Disponible sur Internet, tablette et smartphone, elle a pour objectif de favoriser le lien entre nos aînés et leurs proches.

N'hésitez pas à nous demander le **code famille** et utiliser le tutoriel



Sudoku

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 117965 - Niveau Facile

Solutions des jeux

La phrase-mystère est : ***la ville qui ne dort jamais*** (New York)

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 117965 - Niveau Facile

Devinettes

Quelques devinettes avec leurs réponses pour jouer en famille, entre amis ou challenger votre logique !

❖ En étant cassé, je suis plus utile que quand je ne le suis pas. Qui suis-je ?

Réponse : Un œuf

❖ Je suis quelque chose qui t'appartient mais que les gens utilisent plus que toi. Qui suis-je ?

Réponse : Ton prénom

❖ Je grandis sans être vivant. Je n'ai pas de poumon, mais j'ai besoin d'air pour vivre. L'eau, même si je n'ai pas de bouche, me tue. Qui suis-je ?

Réponse : Le feu

❖ Quelle lettre peut-on lancer dans tous les sens ?

Réponse : La lettre D (un "dé")

❖ Monsieur et Madame Dupont ont 6 fils. Ils ont tous une sœur. Combien y a-t-il de personnes dans cette famille ?

Réponse : 9 personnes (6 fils + 1 sœur + 2 parents)

❖ Je suis grand quand je suis jeune et petit quand je suis vieux. Je rayonne de vie et le vent est mon plus grand ennemi. Que suis-je ?

Réponse : Une bougie

❖ Qui a deux branches, mais pas de feuilles ?

Réponse : Des lunettes

❖ Qu'est-ce qui disparaît dès que tu dis son nom ?

Réponse : Le silence

❖ Qu'est-ce qui réfléchit sans réfléchir ?

Réponse : Un miroir

❖ Je suis le seul aliment qu'on met au frigo, mais qui reste toujours chaud. Qui suis-je ?

Réponse : Le piment

Informations pratiques

LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS (sous réserve de changements de dernière minute)

Mai :

- 05/05 : Sortie Musée Caillebotte
- 15/05 : Conférence « redécouvrir ND de Paris »
- 20/05: Goûter/conférence avec Mr le Maire de Suresnes
- 21/05 : Messe
- 29/05 : Anniversaires du mois
- Evénements autour de Roland-Garros

Juin :

- 04/06 : Apéro des familles
- 11/06 : Thé dansant Mairie de Suresnes
- 12/06 : Conférence Frida Kahlo
- 15/06 : Expo Douanier Rousseau à l'Orangerie
- 17/06 : Journée à thème Brésil
- 26/06 : Messe
- 29/06 : Anniversaires du mois

Juillet :

- Evénements autour de la coupe du monde de Football
- 24/07 : Messe
- 29:07 : Anniversaires du mois

FLASH INFOS !

Changements au sein de nos équipes :

- ❖ Notre directrice-adjointe Mme Adeline Collin, partie en congé maternité a fait le choix de quitter ses fonctions en raison d'un déménagement lié à l'arrivée de son bébé.
- ❖ Nous avons le plaisir d'accueillir Mr Jean-François Meurgey en tant que Directeur Adjoint. Monsieur était auparavant Directeur de Clinique.
- ❖ Madame Alexiane Duc, reprendra ses fonctions d'Assistante de Direction et intégrera l'équipe de Direction
- ❖ Nous remercions Mmes Solène de Villiers et Mme Constance Gouël de nous avoir épaulé pendant cette phase de transition

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.