

SENIOR ACT'U



Edition N°2

JANVIER 2024



EDITO :

Que l'on jette la pierre à celui qui osera prétendre que nos séniors ont le temps de s'ennuyer!

Plusieurs mois se sont écoulés depuis le dernier Senior Act'U et pour cause: le planning de notre résidence était encore bien rempli!

De la pétanque au thé dansant, en passant par les après-midis jeux de société pour oublier le temps parfois pluvieux, voilà une petite rétrospective de ces derniers mois.

Accueillons cette nouvelle année en ne gardant que le meilleur de 2023 dont vous trouverez un nouveau condensé dans ce numéro... L'énergie, la bonne humeur et la convivialité font loi chez Senior Act', n'en déplaisent aux coups du sort, au mauvais temps, aux fatigues passagères. Continuons tous dans cette belle lancée qui nous fait sentir incroyablement vivants, dans notre travail ou notre vie quotidienne. Bonne lecture!



**“ Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer,
Et d'oublier ce qu'il faut oublier.**

**Je vous souhaite des passions,
Je vous souhaite des silences,
Je vous souhaite des chants d'oiseau au réveil, et des rires d'enfants.**

**Je vous souhaite de respecter les différences des autres
parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.**

**Je vous souhaite de résister à l'enlissement,
À l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.**

**Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche,
à l'aventure, à la vie, à l'amour,
Car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable
ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.**

**Je vous souhaite surtout d'être vous, fiers de l'être et heureux,
Car le bonheur est notre destin véritable.”**



Jacques BREL

“ J’VEUX DU SOLEIL ! ”



Le moins qu'on puisse dire, c'est que notre Été a été productif chez Senior Act'! Juillet et ses beaux jours ont réveillé nos amateurs de Pétanque. Rien de tel qu'une bonne partie de boules accompagnée d'un petit thé à la menthe en terrasse pour se rappeler des bons souvenirs et profiter de la belle saison.

Pour le mois d'Août, ambiance jeux de société. Nos séniors ont découvert le Jungle Speed, jeu de réflexe et de rapidité, le Tabou... Sans oublier un bon tournoi de Scrabble pour renouer avec les grands classiques en compagnie.



Depuis le mois d'août, nous avons mis en place un **“après-midi technologie”** mensuel pour aider nos séniors à surmonter les petits blocages. L'atelier consiste en deux groupes répartis par créneau pour pouvoir échanger avec notre animatrice et être conseillé que ce soit sur téléphone, tablette ou ordinateur.

Finie l'exclusion numérique!



LES REPAS

Apéros des Nouveaux

Un nouveau rituel a pris ses quartiers chez nous: à raison d'une fois tous les 3 mois environ, nous prenons le temps d'accueillir nos derniers arrivants autour d'un verre dans une ambiance conviviale et sympathique où se mêlent anciens, moins anciens, et fraîchement arrivés chez Senior Act'. L'idéal pour faire connaissance et échanger avec ses nouveaux voisins!



Le Thé Dansant

En partenariat avec l'association **Plus Rose la Vie**, basée à Lagny, les participants étaient nombreux à se déchaîner sur la piste de danse lors de notre premier thé dansant. Exit les musettes, faites place aux années 70-80 pour fêter la fin de l'été autour d'un beau buffet gourmand et sucré. Valses, Macarena, Madison...

On ne les arrêtaient plus!

Depuis lors, José Pierre, président de l'association aux platines, est déjà revenu pour faire danser nos séniors...

Concert à domicile 🎵

Tonnerre d'applaudissements pour le groupe **MiRaGe!** Tout droit venus du conservatoire de Bussy Saint-Georges, ces jeunes mélomanes ont régalé nos séniors de titres cultes interprétés avec leur propres instruments. Une jolie parenthèse musicale juste avant la rentrée, suivie d'une tournée générale de glaces pour les artistes et l'assemblée conquise.



Senior Act': les 2 ans !

Désormais presque remplie, notre résidence a soufflé deux bougies en octobre 2023, et non sans fierté. Nous étions ravis de constater que nos résidents étaient nombreux à vouloir célébrer avec nous. L'ambiance est toujours au beau fixe et certains n'ont pas pu résister à enflammer le dancefloor grâce à un DJ sollicité pour l'occasion.



Beaujolais Nouveau

Personne n'échappe à cette tradition française qu'est le Beaujolais. Cette année, nous avons choisi la simplicité et la convivialité: plateaux de charcuterie à la découpe et assortiment de fromages, accompagnés d'une bonne bouteille de ce vin primeur incontournable.



JOURNÉE MISS

Une Journée Miss en résidence sénior? Pari fou? Eh bien, Senior Act' l'a fait!

Nous avons la chance de compter parmi nous Lanass, récemment élue Miss Petite Universe Ile de France. Lors d'une formidable journée à l'ambiance familiale, nos séniors ont profité de la venue de nombreuses membres du Comité des Miss pour partager un programme aussi riche qu'amusant.

Ambiance intergénérationnelle et chaleureuse garantie!



Initiation au défilé, jeu de mimes, quiz de culture générale, chorégraphie adaptée avec représentation finale sur l'indémontable "Laissez-moi danser"... Hommes et femmes confondus se sont volontiers pris au jeu le temps d'une journée inédite de rire et de partage.

Les participants inscrits ont passé un samedi hors du commun et bien rempli.

Chaque sénior est reparti avec un diplôme pour clôturer cette journée placée sous le signe de la convivialité.

ACTIVITÉS DIVERSES

Découvertes...

Ces derniers mois, les plus curieux se sont vus proposer des séances d'essai gratuites de diverses activités. Parmi elles, le Qigong, discipline originaire d'Asie alliant maîtrise du souffle et du corps en douceur. Le Qigong travaille aussi bien sur le plan mental que physique. Depuis le succès de la première séance, le praticien Matthieu (boldenergie) exerce chez nous une fois par semaine. L'idéal pour prendre soin de soi, corps et esprit.

Un quiz autour du parfum, une séance de bols tibétains avec Natacha (RévélescenceNat), un café rencontre avec Séverine, photographe locale (S2Griff) pour un shooting en résidence...

Un emploi du temps de ministre!



Octobre Rose

Les fameux nœuds roses n'ont pas échappé aux mains averties de nos bricoleuses motivées. Cette année, nos volontaires étaient nombreuses à prendre part à leur confection. Minutieuses et appliquées, il aurait presque fallu encore plus de rubans pour cette cause féminine à laquelle toutes sont sensibles.

Anecdote non négligeable: les nœuds réalisés ont été distribués auprès d'Air France et ont voyagé jusqu'à Miami!

NOËL CHEZ SENIOR ACT'



Le sapin, symbole de partage

Quoi de mieux que de retomber en enfance ENSEMBLE, autour d'un grand sapin? Les souvenirs y sont toujours nombreux. Entre les professionnels de la guirlande, spécialistes de la boule de Noël... Sans oublier le grand qu'on vient toujours chercher pour accrocher l'étoile! Une sacrée équipe de séniors à mis la main à la pâte pour garnir 2m40 de sapin dans la joie et la bonne humeur.



MARCHÉ DE L'AVENT

1ère édition!



EN ATTENDANT NOËL

Cette année pour la toute première fois, la résidence Senior Act' a accueilli toute une flopée d'artisans motivés et créatifs sur deux jours pour un marché de Noël inédit.

Les 30 Novembre et 1er Décembre, nos séniors curieux se sont vus envelopper d'une douce odeur régressive de crêpes et de café chaud, sur fond de musique de Noël...

Nous avons eu le plaisir de recevoir la *Team Solidaire 77*, association locale aussi généreuse que souriante qui organise ou participe sans relâche à des marches et treks solidaires pour soutenir une cause. Gigi et Audrey étaient là pour nous régaler de leurs crêpes toute la journée, le tout au profit de leur asso.

Impossible cette année de ne pas avoir d'idées cadeaux pour la famille ou les amis: avec une douzaine d'artisans par jour, les visiteurs ont eu l'embarras du choix!

Bijoux en pâte polymère ou bambou, cosmétiques et parfums *Frederic M*, savons artisanaux, bougies et fondants, prêt-à-porter, confitures maison, miel, créations en fleurs séchées ou en bois et résine... Les plus gourmands auront craqué en plus des chocolats, d'autres pour des guimauves originales...

Le dernier jour s'est fini tout en dansant pour faire durer le plaisir d'être ensemble dans cette délicieuse atmosphère que seul Noël sait recréer dans le cœur de chacun.

Merci à tous les artisans pour leur présence!

À VENIR...

01

Loisirs créatifs, jeux

Cette année, un vendredi sur deux sera réservé à des ateliers créatifs avec votre animatrice. Le vendredi suivant sera dédié aux jeux de société.

02

Sorties

Que vous ayez déjà visité ou non, des sorties vous seront proposées cette année sur une journée afin de prendre l'air en compagnie...

03

Un salon du bien-être

Avec des professionnels, nous prévoyons d'organiser un salon du bien-être à domicile. Astuces pour se chouchouter, soins express... On ne vous en dira pas plus pour le moment!

04

Un atelier chocolat

À l'approche de Pâques, nous vous proposerons un atelier autour du chocolat avec une professionnelle. Le Lapin de Pâques prendra ses quartiers chez Senior Act' le temps d'un après-midi ludique et intéressant.

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

Des repas à thème

Raclette collective, Repas cow-boy avec danse en ligne adaptée, proposée et organisée par votre animatrice pour les danseurs amateurs, repas portugais...

CLICHÉS SOUVENIRS...



