La Gazette
Tiers Temps Paris

2ème Trimestre 2025

Des activités tout l'été !

Martin HORLAIT
Directeur
de la Résidence

La période des vacances débute, mais pas d'inquiétude : les activités et les sorties vont se poursuivre durant toute la période estivale.
Comme tous les ans, Heïdi – notre animatrice – sera remplacée pendant l'intégralité de ses congés.
Les concerts, sorties et activités diverses sont bien entendu poursuivis.

Sortie à Deauville, été 2024

Après Deauville l'année dernière, nous sommes heureux de proposer deux sorties estivales à la journée cette année :

- Honfleur et Villerville au mois de juillet
- Reims et les caves champenoises en septembre

Des volontaires ???

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Conférences & instants Philo avec Jarno

L'atelier philo propose un espace de dialogue bienveillant où les participants peuvent réfléchir ensemble à des questions existentielles, éthiques ou sociétales avec Jarno, notre intervenant.

À partir d'un thème, chacun est invité à exprimer ses idées, écouter celles des autres et nourrir une réflexion collective.

Ces moments favorisent le lien social, la stimulation intellectuelle et la valorisation des expériences de vie de chacun.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

La cité de la musique à la Villette

Mardi 15 avril, nos résidents ont pris part à une belle escapade culturelle à la Cité de la musique, encadrés par deux accompagnatrices et leur chauffeur/accompagnateur.

Curieux et enthousiastes, nos aînés ont parcouru les expositions avec grand intérêt, découvrant (ou redécouvrant) une belle diversité d'instruments et d'univers sonores.
La visite a été rythmée par des échanges, des sourires et quelques souvenirs partagés autour de la musique d'hier et d'aujourd'hui.

Après cette balade sensorielle, le groupe a profité d'un goûter bien mérité, dans une ambiance conviviale et détendue.

Un joli moment de partage, apprécié de tous.

Une sortie douce et mélodieuse, qui a fait du bien au cœur et à l'esprit !

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Gym Douce avec Didier et séance avec Daniel

Dans notre établissement, des séances de gymnastique douce sont proposées régulièrement, en groupe et en individuel. Ces activités sont encadrées par nos deux kinésithérapeutes, Didier et Daniel, qui adaptent les exercices aux capacités de chacun.
En groupe, ces moments favorisent le lien social tout en stimulant la mobilité et la coordination.
En individuel, les séances sont personnalisées pour répondre aux besoins spécifiques de chaque résident. Des temps de marche, en intérieur ou à l'extérieur selon la météo, sont également intégrés pour entretenir l'équilibre et l'autonomie.
Le bien-être et la sécurité de nos résidents restent au cœur de chaque séance.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Anniversaires

Chaque 3e mercredi du mois, les résidents se réunissent à la salle à manger pour fêter les anniversaires du mois. Entourés des autres résidents, des membres du personnel et du directeur, les héros du jour sont célébrés dans la joie et la bonne humeur. La musique résonne, les sourires s'échangent, et tout le monde entonne le traditionnel "Joyeux anniversaire". Les gâteaux sont coupés, les coupes de champagne (et les jus de fruits !) sont levés…
Un beau moment de partage, de rires et d'émotion, dans une ambiance festive.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Ateliers et activités avec Emma

Entre coups de pinceaux parfois un peu décoiffants, jeux du Lynx où tricher est presque un sport, et échauffements qui réveillent plus d'un genou endormi, ces ateliers font bouger les résidents… et nous aussi !

Les ateliers : on crée, on peint, on expose fièrement ses œuvres dans la Résidence (promis, pas sur les murs… enfin, pas trop). Le talent, ça se partage !

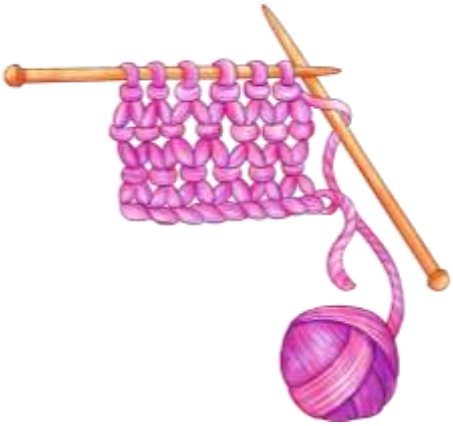
Côté cerveau : place au jeu du Lynx : on cherche, on scrute, on s'amuse à repérer les images avant son voisin... et parfois on triche un tout petit peu (mais chut, ça reste entre nous !).

Enfin, place au mouvement ! On s'étire, on bouge, on travaille l'équilibre, on lance des balles (pas sur les voisins), et on s'amuse beaucoup.

En groupe ou en individuel, ces ateliers sont un moment de bonne humeur, de partage… et parfois de compétition amicale !
Rendez-vous au restaurant ou dans la salle à manger des invités, prêts à bouger et à rigoler !

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Tricote - papote



Autour de quelques pelotes de laine, résidents, animatrice, psychologue et psychomotricienne se retrouvent pour un atelier "Tricote, papote" très chaleureux.

Ce moment convivial favorise la motricité fine, stimule la mémoire, apaise l'esprit et renforce le lien social. Entre deux mailles, les échanges se tissent naturellement, dans une ambiance détendue et bienveillante.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Atelier des lumières

Picasso & Douanier Rousseau

Le lundi 12 mai 2025, un groupe de sept résidents, accompagnés de quatre membres du personnel, a eu le plaisir de découvrir l'exposition immersive consacrée à **Picasso** et au **Douanier Rousseau** à l'Atelier des Lumières.

Atelier des lumières

Picasso & Douanier Rousseau

Plongés dans un univers visuel et sonore fascinant, les résidents ont pu redécouvrir les œuvres emblématiques de ces deux grands artistes, projetées en grand format dans une mise en scène aussi poétique qu'inspirante.

La visite s'est clôturée par un moment gourmand autour d'un petit goûter partagé, dans une ambiance détendue.

Un après-midi culturel très apprécié, qui a su ravir les yeux, et éveiller les souvenirs.

Picasso & Rousseau

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Sortie à la journée au Château de Compiègne

Royal & impérial

Ce **lundi 9 juin**, un groupe composé de **8 résidents**, dont **3 centenaires,** et de **4 accompagnateurs**, a eu le plaisir de s'évader le temps d'une journée hors de la Résidence.

Accompagné par **deux sympathiques chauffeurs de l'association "Un moment d'évasion"**, le voyage s'est déroulé dans une ambiance conviviale, entre sourires, échanges et bonne humeur.

À midi, le groupe a été accueilli avec attention au **restaurant "Soprano"**, où chacun a pu savourer un délicieux repas. Ce moment de partage, autour de plats gourmands et dans une atmosphère détendue, a été très apprécié des résidents.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Sortie à la journée au Château de Compiègne

Royal & impérial

L'après-midi a été dédié à la **visite du Château de Compiègne**, joyau du patrimoine historique. Entre les salons impériaux, les galeries richement décorées et les jardins, les résidents ont pu s'émerveiller devant tant de beauté et se replonger, le temps d'une visite guidée, dans les grandes heures de l'Histoire de France.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Sortie à la journée au Château de Compiègne

Royal & impérial

Ce château a été bâti par **Louis XV** et **Louis XVI**, puis réaménagé par **Napoléon Ier** et **Napoléon III**. Il constitue un ensemble unique qui, aux côtés de Versailles et de Fontainebleau, est l'une des plus importantes résidences royales et impériales françaises.

Le **retour à la Résidence** s'est fait aux alentours de 18h30, avec des cœurs remplis de souvenirs, des têtes pleines d'images, et des sourires bien visibles.

Une **journée réussie**, placée sous le signe de la **découverte**, du **plaisir**, et du **partage**, que beaucoup ne sont pas prêts d'oublier !

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Tous les dimanches, la Résidence s'anime au rythme de la musique !

Thé dansant avec François & concerts avec VSArt

Concerts de musique classique ou variété, thé dansant avec intervenant, boule à facette et airs de chansons françaises…

Il y en a pour tous les goûts !

Une ambiance festive et joyeuse qui fait du dimanche après-midi un moment très attendu par tous les résidents.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Jeux de société

Au sein de notre EHPAD, les jeux de société sont de véritables moments de joie et de stimulation. Que ce soit autour d'un Scrabble, qui fait travailler la mémoire et le vocabulaire, ou d'un jeu comme Labyrinthe, qui développe la logique, les résidents partagent des instants conviviaux et enrichissants.
Ces activités, encadrées par l'animatrice, favorisent la concentration, les échanges et renforcent les liens entre résidents.
Dominos, cartes, loto ou jeux de mémoire rythment ainsi les après-midis avec bonne humeur.
Jouer ensemble, c'est aussi garder l'esprit vif et le cœur léger !

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Rénovation de la résidence

Une chambre témoin prometteuse pour l'avenir !

En mai, la toute première chambre témoin, située côté chantier de la Résidence, a été finalisée et présentée aux équipes. Elle offre un bel aperçu de ce que seront les futures chambres : un savant mélange de modernité, de confort et de fonctionnalité.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Rénovation de la résidence

Une chambre témoin prometteuse pour l'avenir de la Résidence

Les couleurs chaudes apportent une atmosphère apaisante et accueillante, tandis que le mobilier et la décoration soignés donnent un style à la fois élégant et contemporain.
Pensées pour le bien-être des résidents, ces chambres intègrent de nombreux rangements pratiques et discrets, pour un quotidien facilité.

Les travaux se poursuivent, et ces nouvelles chambres seront prêtes à accueillir leurs premiers résidents aux alentours du mois d'avril 2026. Une belle étape vers un cadre de vie encore plus agréable pour tous.

La Gazette
Tiers Temps Paris
2ème Trimestre 2025

Mot du Med'Co

Prendre soin de la peau des personnes âgées

Avec l'âge, la peau (comme le reste du corps) évolue. Les deux couches superficielles, l'épiderme et le derme, deviennent plus fines. L'hypoderme, couche graisseuse située sous la peau, s'amincit également. Résultat : la peau perd en élasticité, devient plus sèche et moins performante dans son rôle de barrière protectrice.

Les terminaisons nerveuses vieillissent, réduisant la sensibilité cutanée. La production de sueur, essentielle pour réguler la température corporelle, diminue. Le nombre de mélanocytes (cellules qui protègent la peau contre les rayons solaires) baisse aussi.

Conséquence : une peau plus fragile, plus sujette aux agressions et moins bien protégée contre le soleil.

Les lésions dues au soleil sont souvent confondues avec des taches de vieillesse. Attention à ne pas confondre ! Le soleil représente le principal facteur de risque de cancer de la peau. Si vous remarquez des zones rouges et rugueuses, des plaques pigmentées, l'apparition de nouvelles taches de rousseur ou de petites taches blanches sur les bras, les jambes ou le dos des mains, informez immédiatement l'équipe médicale.

Quelques gestes simples pour prendre soin d'une peau mature :

- Privilégier les vêtements en coton, plus doux pour la peau et limitant les frottements. Éviter la laine directement sur la peau.
- Inutile d'abuser du savon ! Une toilette à l'eau claire suffit souvent sur une peau saine, en alternance avec un nettoyant doux.
- Éviter les gants de toilette et les savons solides, véritables nids à microbes en milieu chaud et humide.
- Appliquer quotidiennement une crème hydratante pour maintenir la souplesse de la peau.
- Ne jamais oublier chapeau, lunettes de soleil et crème solaire : des accessoires essentiels pour un été en toute tranquillité !

Bel été à toutes et à tous !

La Gazette
Tiers Temps Paris

2ème Trimestre 2025

Arrivées

❖ **Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :**

- **Mme PATRICOT**

Départs

Nous avons le regret de vous faire part du décès de :

- **Mme GAILLARD**
- **Mme DEVINOY**
- **Mme FEINTUCH**

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.

Retour à domicile

Et nous souhaitons un nouveau départ et un bonne continuation à :

- **M. GAILLARD**
- **Mme BRUCKMANN**

Anniversaires à venir

Nous souhaitons un Joyeux Anniversaire à :

Mme Marianne Calegari
née le 04/08 (77 ans)

Mme Marie-Pierre Lacoste
née le 04/08 (71 ans)

Mlle Roselyne Goix
née le 17/08 (78 ans)

Mme Nicole Hennuyer
née le 22/08 (91 ans)

M. Jean-François Leven
né le 07/09 (79 ans)

M. Jean Nageotte
né le 15/09 (103 ans)

Informations

Bon à savoir :

Vous pouvez télécharger l'application ***FAMILYVI***. Les activités de la Résidence ainsi que des photos y sont publiées régulièrement. Vos proches peuvent, par ce biais, vous envoyer un message qui vous sera remis directement par Heïdi notre animatrice.

Vous avez accès également à **l'agenda** des animations, au menu de la semaine, au journal de la Résidence et au compte-rendu du Conseil de la Vie Sociale.

Une **boutique** en ligne vous permet d'offrir à vos proches des fleurs, des confiseries, des produits de bien-être (visage & corps) et des vêtements.

ANNIVERSAIRES

Les anniversaires seront fêtés au restaurant les Terrasses les mercredis

16 juillet 2025

20 août 2025

17 septembre 2025

Messe

Le **père Arnaud MENETRIER** est présent tous les 2e mardis de chaque mois pour célébrer une messe au sein de la Résidence.

Transmissions & réunions médicales

Les **transmissions** se font les **lundis**, **mardis** et **samedis** de ***15h30 à 16h*** en **salle de pause**.

Les **formations soins** sont tous les **jeudis** de ***15h à 16h*** en **salle à manger des invités**.

OPÉRATION CARTES POSTALES

Envoyez-nous une carte postale !

Si on ne part pas en vacances, les vacances viendront à nous ! La résidence Tiers Temps Paris 14 organise durant tout l'été un **atelier Carte Postale** qui permettra de vous suivre et d'échanger sur les différents lieux qui viendront à nous.
Nous élirons en fin d'opération la plus belle carte postale....
Plus vous serez nombreux à participer, famille, ami, collaborateur, partenaire,… plus ce sera réussi !
L'animatrice se fera une joie de transmettre les messages aux résidents.
Et si vous indiquez votre adresse, qui sait, peut-être qu'une jolie relation épistolaire se créera…

A envoyer à l'adresse suivante :

Résidence Tiers Temps Paris 14
Opération cartes postales
24-26 rue Rémy Dumoncel
75014 PARIS

Pensez à préciser vos noms et coordonnées

Mots Mêlés – Bord de mer

T	E	B	A	R	C	E	L	B	A	S	E
N	S	T	F	H	O	U	L	E	R	E	U
E	T	T	E	S	U	D	E	M	T	I	G
M	R	N	M	P	O	L	D	E	R	A	L
E	A	A	A	E	M	A	J	G	L	B	A
L	N	S	H	E	R	E	I	S	A	V	E
E	S	U	C	P	S	I	T	R	I	I	M
E	I	J	N	A	M	U	R	L	S	S	U
L	I	T	T	O	R	A	L	R	S	T	C
M	A	R	N	A	G	E	R	C	E	H	E
V	A	G	U	E	S	A	T	E	E	M	E
D	I	G	U	E	T	A	L	E	E	E	A

ALGUE
AMERRIR
BAIE
BARRAGE
CRABE
DIGUE
ECLUSE
ECUME
ELEMENT
ESTRAN
ETALE
HOULE
ISTHME
JETEE
JUSANT
LAGON
LAISSE
LITTORAL
MAREE
MARNAGE
MASCARET
MEDUSE
MER
PASSE
PHARE
POLDER
SABLE
TEMPETE
VAGUES
VASIERE

Retrouvez le mot mystère : | | | | | | | |

JEUX DE MOTS

Charade

- Mon premier est une voyelle.
- Mon deuxième est une planète.
- Mon troisième est une voyelle.
- Mon quatrième est le contraire de « dissipé ».

Vous retenez votre souffle quand vient mon tout.

Rébus

Réponse : _____
_____

Anagramme :

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
Exemple : LOUPES	*Grâce à elles j'ai des œufs*	*POULES*
EREATTIR	Elle pouvait se prendre à 60 ans	
IMECNA	Invention des frères Lumière	
DIREC	Spécialité de Bretagne et de Normandie	
OUIRERS	Il éblouit un visage	
MALICE	Un escargot sans maison	
STRATE	Elles se mangent avec les fruits de saison	
SCENARISTE	André Malraux en a fait	
RONSREUTIRCE	Il faut détruire pour mieux…	
TRIAGE	Vendredi c'est le … du loto	
IMANOS	Il fait bon y vivre	
FGUCHAFE	Il peut être au gaz, bois, électrique	
THAC	Animal domestique	
PARTIES	Ils pillaient les bateaux	
DEMANE	Elle peut être le résultat d'une infraction	
LAEURS	Il en faut dans l'éducation des enfants	

Actualités

Bon à savoir

Directeur
Martin HORLAIT
Du lundi au vendredi et un week-end de garde par mois

Médecin coordonnateur
Dr Solange PRADERE
Le mardi, jeudi et vendredi après-midi

IDEC
Amina YOUSSEF
Du lundi au vendredi et un week-end de garde par mois

Infirmiers
Aziz BENAICHE & Cyril CORINGRATO
Du lundi au dimanche

Orthophonistes
Margot LE GALL & Louise LAROCHE
Du lundi au vendredi

Kinésithérapeutes
Didier MARTINEZ
Le mardi et jeudi

Daniel PINTO
Le lundi, mercredi et vendredi

Accueil et administration
Corinne GUILLET & Kalista JANVIER
Du lundi au dimanche de 8h30 à 19h30

Gouvernante
Aurélie PARCABE
Du lundi au vendredi et un week-end de garde par mois

Pédicure Podologue
Elodie
Le mardi matin à la demande

Psychologue
Victoria LEFEVRE GUENOT
Le lundi et jeudi à la journée et un vendredi et un samedi par mois

Psychomotricienne
Emma LEONARD
Du mercredi au vendredi

Animatrice
Heïdi GENTES
Du lundi au vendredi

Maintenance
Adam SIGLER
Le week-end

Représentant des familles :

- **M. Bernard NAGEOTTE**
- **06 75 06 63 77**
- **bnageotte@gmail.com**

Représentants des résidents :

- **Mme Lise TREVES (titulaire)**
- **4ème étage, chambre 406**
- **Tél. interne 3406**
- **01 40 64 98 26**

- **Mme Claudine REMY (titulaire)**
- **3ème étage, chambre 308**
- **Tél. interne 3308**
- **01 40 64 98 22**

- **Mme Françoise BOUSQUET (suppléante)**
- **2ème étage, chambre 205**
- **Tél. interne 3205**
- **01 40 64 18 48**

Solutions des jeux

Le mot mystère est :
FRAGILE

Charade

- Mon premier est une voyelle.
- Mon deuxième est une planète.
- Mon troisième est une voyelle.
- Mon quatrième est le contraire de « dissipé ».

Vous retenez votre souffle quand vient mon tout.

Réponse : Atterrissage (a-terre-i-sage).

Réponse du Rébus :

"Etre ou ne pas être : telle est la question."
(Hêtre-Houe-Nœud-Pas-Hêtre : T-Elle-Haie-La-Question)
William Shakespeare

Solution de la grille d'anagramme :

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
Exemple : LOUPES	*Grâce à elles j'ai des œufs*	*POULES*
EREATTIR	Elle pouvait se prendre à 60 ans	**RETRAITE**
IMECNA	Invention des frères Lumières	**CINÉMA**
DIREC	Spécialité de Bretagne et de Normandie	**CIDRE**
OUIRERS	Il éblouit un visage	**SOURIRE**
MALICE	Un escargot sans maison	**LIMACE**
STRATE	Elles se mangent avec les fruits de saison	**TARTES**
SCENARISTE	André Malraux en a fait	**RÉSISTANCE**
RONSREUTIRCE	Il faut détruire pour mieux…	**RECONSTRUIRE**
TRIAGE	Vendredi c'est le … du loto	**TIRAGE**
IMANOS	Il fait bon y vivre	**MAISON**
FGUCHAFE	Il peut être au gaz, bois, électrique	**CHAUFFAGE**
THAC	Animal domestique	**CHAT**
PARTIES	Ils pillaient les bateaux	**PIRATES**
DEMANE	Elle peut être le résultat d'une infraction	**AMENDE**
LAEURS	Il en faut dans l'éducation des enfants	**VALEURS**

Résidence Tiers Temps Paris

24/26 rue Rémy Dumoncel 75014 PARIS

Tél. : 01 40 64 18 20 - Fax : 01 43 27 03 92 - tt-paris@domusvi.com