

C'est le printemps à la résidence Tiers Temps !

Le printemps est à peine arrivé et notre nouveau jardin prend déjà forme.

Nous n'y avons pas encore accès (encore quelques semaines de patience !), mais nous connaissons déjà les essences des plantes qui y prendront place : au pied de notre majestueux magnolia, un érable du Japon côtoiera un olivier et de nombreuses autres plantes décoratives.

Nous avons hâte de pouvoir nous y installer cet été, pour y prendre un bain de soleil, partager un barbecue ou tout simplement s'y détendre...

Le confort de la résidence s'en trouvera encore amélioré !



Martin HORLAIT
Directeur
de la Résidence



La galette des Rois



À la Résidence, l'Épiphanie rime avec convivialité ! Autour de la galette, chacun tente sa chance pour trouver la fève et coiffer la couronne. Un moment simple, rempli de sourires et de douceur, qui apporte un peu de magie en ce début d'année.



Aquarium de Paris



Le lundi 12 janvier, des résidents ont profité d'une sortie à l'Aquarium de Paris, émerveillés par les couleurs et les créatures marines, avant de terminer la journée autour d'un goûter convivial, le cœur léger et le sourire aux lèvres.



Jeux de société



Les jeux de société sont toujours très appréciés par les résidents, et le Scrabble reste un grand favori pour faire travailler les méninges dans la bonne humeur !

Petite nouveauté qui fait déjà des adeptes : le Uno, qui apporte une touche de dynamisme et beaucoup de rires lors des parties.



Associations



Des moments chaleureux et conviviaux prennent vie grâce à l'intervention de différentes associations. Certains mercredis après-midi, l'association 13 Unis en partenariat avec le centre de loisirs d'Alésia viennent partager des instants précieux avec les résidents. De leur côté, le club Copain du Monde du secours populaire d'Antony intervient également les samedis après-midi.

Ces rencontres, rythmées par des activités et des jeux de société, sont très appréciées de tous. Elles favorisent de beaux échanges entre les générations, dans une ambiance joyeuse.

Chaque après-midi se termine par un goûter convivial, pour le plaisir de chacun.



Petit déjeuner thérapeutique



Dans le cadre du petit déjeuner thérapeutique, les résidents participent avec plaisir à chaque étape de ce moment convivial. La veille, la pâte à pancakes est préparée avec Emma, la psychomotricienne, dans une ambiance calme et appliquée.

Le jour J, Emma et Victoria, la psychologue, prennent le relais pour la cuisson, pendant que certains résidents s'activent à couper et presser les oranges pour un jus frais et vitaminé.

Installé en petit groupe, chacun profite ensuite d'un petit déjeuner différent de l'ordinaire, partagé dans la bonne humeur et les délicieuses odeurs gourmandes qui éveillent les sens.

Un moment chaleureux, favorisant les échanges, le plaisir et le bien-être de tous.



Visite de l'Opéra Garnier



Lundi 16 février, un petit groupe de résidents a eu le plaisir de visiter l'Opéra Garnier. Tous ont pu profiter de cette sortie, adaptée à chacun, dans un cadre aussi prestigieux que fascinant.

Au fil de la visite, les souvenirs sont remontés, les regards se sont illuminés, et l'émerveillement était au rendez-vous.

Une belle parenthèse culturelle, riche en émotions et en partage, qui restera gravée dans les mémoires.



Association Estelle Violoncelle



Le lundi 09 février,
l'association Estelle
Violoncelle nous a offert
un magnifique concert
de violoncelle.

Une danseuse classique,
vêtue de son tutu,
a également enchanté
les résidents en interprétant
quelques pas de danse.

Un après-midi fort
sympathique, rempli
d'émotion et de douceur.

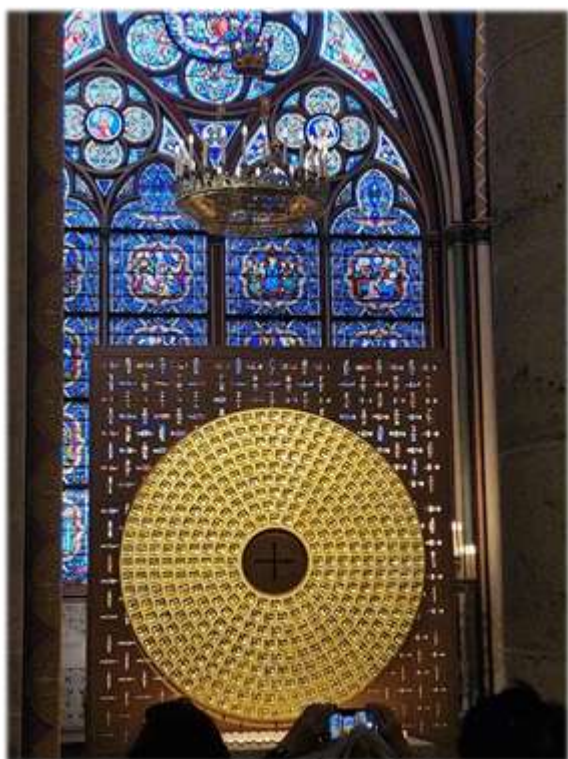
Visite Cathédrale Notre Dame de Paris

Mardi 17 mars, nous avons eu le plaisir de participer à une sortie à la Cathédrale Notre-Dame de Paris, récemment rouverte au public après l'incendie de 2019.

Le ciel était dégagé et le soleil illuminait la façade restaurée ainsi que les magnifiques vitraux, offrant un cadre idéal pour une promenade.

Nous avons pu visiter l'intérieur de la cathédrale, admirer son architecture imposante, ses détails sculptés et se laisser imprégner par l'histoire du lieu.

Après la visite, nous avons pris le goûter tranquillement à l'extérieur, devant la cathédrale, dans une ambiance conviviale et ensoleillée, rendant ce moment particulièrement agréable et mémorable.



Concerts et Thé dansant



Les dimanches après-midi riment avec concert ou thé dansant, pour notre plus grand plaisir. Entre musique classique et variétés françaises, sans oublier la boule disco et le karaoké, chacun peut y trouver son bonheur.

Ces instants festifs sont l'occasion de partager des moments chaleureux, de chanter, danser et simplement profiter ensemble dans une ambiance joyeuse et conviviale.

De véritables rendez-vous attendus, qui apportent bonne humeur et dynamisme à tous.



Conférences et instant philo

Avec Jarno



Jarno intervient deux fois par mois pour animer une conférence et un atelier Instant Philo comme celui-ci « Est-il raisonnable d'avoir confiance ? ».

Ces moments sont très attendus et appréciés par les résidents, qui aiment y participer et échanger ensemble.



Moules frites pour tout le monde !



Vendredi 27 février, c'était moules-frites ; un plat qui a ravi tous les résidents !

L'odeur appétissante des moules a rapidement mis tout le monde en appétit, et c'est avec enthousiasme que les résidents ont rapidement fini leur assiette !

Paul, notre chef cuisinier est venu échanger quelques mots avec les résidents, ce qui a rendu ce moment encore plus convivial et agréable.

Les rires et les conversations autour de la table ont contribué à faire de ce déjeuner un véritable moment de plaisir partagé.



Tricote Papote



Les jeudis après-midi, Emma, Victoria & Heïdi proposent l'atelier « Tricote Papote ». Les résidents et parfois certains visiteurs, s'y retrouvent pour tricoter, mais aussi pour papoter dans une ambiance conviviale et bienveillante.



Les bienfaits de la Zoothérapie



Deux samedis par mois, nous avons le plaisir d'accueillir Gaëlle et Satie, un adorable bichon maltais, dans le cadre des séances de zoothérapie.



La douceur et la présence bienveillante de Satie apportent réconfort, sourires et moments de tendresse.

Ces visites favorisent les échanges et offrent à chacun un instant chaleureux et apaisant, très apprécié.



Yoga



Dans une ambiance conviviale, un groupe de résidents se retrouve autour d'Hélène, pour une séance de yoga adaptée. Les exercices, doux et progressifs, sont pensés pour respecter les capacités de chacun, que ce soit en position assise sur une chaise ou en fauteuil.

Au programme : respirations profondes, étirements légers, mouvements lents pour stimuler la mobilité, et exercices de relaxation pour apaiser le mental. Chaque geste est accompagné d'explications claires et d'encouragements chaleureux, permettant à chacun de trouver son rythme et de se sentir en sécurité.

Ces séances favorisent non seulement la souplesse et l'équilibre, mais elles offrent aussi un moment de partage, de détente et de sourire, renforçant le lien social entre les participants.

Bienvenue à Charlotte, notre nouvelle kiné



Les résidents ont déjà eu l'occasion de profiter de séances individuelles avec Charlotte, et chacun a pu apprécier sa douceur et sa bienveillance.

Toujours souriante, Charlotte s'est rapidement intégrée à notre équipe et apporte déjà un vrai moment de confort et de sourire au quotidien.



Ateliers avec Emma

Emma notre psychomotricienne, propose aux résidents différents ateliers adaptés à leurs envies et besoins.

Avec « tous en mouvement », ils travaillent la souplesse et la coordination. Notamment à travers des exercices tels que le lancer de cerceaux.

Des ateliers cognitifs pour stimuler la mémoire et l'entraide, tandis que les ateliers culinaires permettent de préparer ensemble le petit déjeuner thérapeutique, alliant plaisir et partage.



Arrivées



- ❖ Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle résidente :
- Mme CONSTANT

Départs



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

- Mme HENNUYER

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.

Retour à domicile



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

- Mme SARAFIAN

Anniversaires à venir



Nous souhaitons un Joyeux Anniversaire à :



Mme Nicole Le Masson
née le 02/04 (92 ans)



Mme Bernadette Lecuyer
née le 09/04 (90 ans)



Mme Françoise Bousquet
née le 30/04 (95 ans)



Mme Anne-Marie Delbes
née le 18/05 (83 ans)



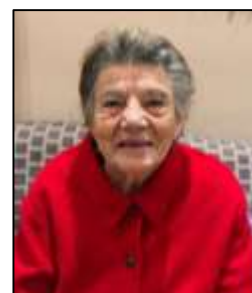
Mme Anne Camus
née le 20/05 (78 ans)



Mme Yolande Coindre
née le 25/05 (103 ans)



Mme Madeleine Jouet
née le 18/06 (97 ans)



Mme Jacqueline CONSTANT
née le 18/07 (89 ans)

Informations

Messe

Le père Arnault MENETTRIER est présent tous les 2^{ème} mardis de chaque mois pour célébrer une messe au sein de la résidence.

ANNIVERSAIRES

Les anniversaires seront fêtés au Restaurant les Terrasses les mercredis



15 avril 2026

20 mai 2026

17 juin 2026

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 Heidi 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.

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**.

Sorties culturelles toute l'année :

Tous les mois, une sortie culturelle à la journée sera organisée par Heidi notre animatrice, ainsi qu'une sortie nocturne à la Seine musicale ou à la Philharmonie de Paris est proposée aux résidents tout comme une tisanerie est mis en place le soir pour les résidents qui le souhaitent.

Prochaines sorties :

Lundi 13 avril 2026 à l'atelier des lumières

Mai et juin sont à définir

Mots Mêlés –

Mots mêlés du 1^{er} Avril

(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)

```

                T Y L
              B D R O L E S Y I
            O P M G S G W O G K H O D
          T O E X I O F T G L D F P H F Z P
        V R I G O L O Ç N F Ç A X A Q J C M P
      U W A G M X P S I K W B Z J E U T E Q B S
    X I D H V U O A V R I L B Ç T O T A Z S S
  C G O I O Q           U M P U Q           V O L H F F
A O I T M W           S Ç W I B           T B K S V E
U N J D I Y W S W X Z H U M O U R Ç C L O W N U K
D J A Z O G C P O I S S O N V I V F O Y J Ç W R A
B P T V N A Y X Ç L R Q B P B S F B V B X X C B T
D S E D Y D B D W D H S L Y Q P L A I S A N T E R M P
Z Ç O T F S J Y L I J A F X N L U O T A M D T I I K K
R M G J E V J S P R I N T E M P S U P O B P Z D R Z P
V H D P   B L A G U E T K Q D H V Y H O   M P E E
V M Q A   Ç M A S K Ç A R S Q H V E   U D K Y
N J C J O   Ç J U P W L H C D I X   C Y D E H
  T P Ç I Y                               Z G N L T
  Ç P B H D Y                               S S O W A V
    P Q G M E O P B A W D F E T E Ç J R C O B
    R P Q W O M B T R L C B O V S J U Y O V S
      F A R C E K Y R B J X S O K M E P M D
        H T D A M U S E M E N T G A B P H
          J U H A E L E U J R J Ç Q
            N C W O G Q G D D
              Ç Y M
    
```

Mots à trouver dans la grille :

- PRINTEMPS
- JEU
- AMUSEMENT
- BLAGUE
- FARCE
- CLOWN
- AVRIL
- FÊTE
- POISSON
- HUMOUR
- TRADITION
- RIRE
- PLAISANTER
- DRÔLE
- RIGOLO

JEUX DE MOTS

Charade mignonne

- Mon premier est une note de musique
- Mon second est quelque chose qu'on achète chez le boulanger

Mon tout est un animal mignon.

Je suis un mot de huit lettres mais si on m'en enlève trois, il reste encore douze.
Qui suis-je ?

Quel animal possède trois cœurs ?

- **La baleine**
- **La pieuvre**
- **Le requin**

Qui est-ce ?

Devinez quel membre de l'équipe correspond à chaque description.

Il y a trois personnes à retrouver :

l'agent de service hôtelier, l'animatrice et l'infirmier.

1. Personne A

- Elle/il porte souvent une blouse blanche.
- Elle/il vérifie la santé et le bien-être des résidents.
- Elle/il distribue parfois des médicaments et prend la tension.
- Elle/il est toujours attentif(ve) à ce que chacun se sente bien.

2. Personne B

- Elle/il travaille dans les chambres et les espaces communs.
- Elle/il aime que tout soit propre et bien rangé.
- Vous la/le voyez souvent avec un chariot ou un balai.
- Grâce à elle/lui, notre EHPAD est agréable et accueillant.

3. Personne C

- Elle/il organise des activités pour vous faire sourire.
- Elle/il aime raconter des histoires, chanter ou danser avec vous.
- Elle/il apporte de la bonne humeur et de la créativité chaque jour.
- Vous la/le voyez souvent avec un carnet ou des jeux dans les mains.

Le talisman

Il est un feu discret qui se cache
en ton âme,
Mais qui tremble et palpite à tous
les coups du sort :
C'est l'espoir ! Défends bien
cette petite flamme ;
Si la flamme s'éteint, ami, ton
cœur est mort.

Henri-Frédéric Amiel
(1821-1881) *Il penseroso*

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 lundi, 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

Du lundi au vendredi

Kinésithérapeutes

Didier MARTINEZ

Le mardi et jeudi

Charlotte FREZARD

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 dimanche



Représentant des familles :

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



Représentants des résidents :

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

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

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

Solutions des jeux

Charade mignonne

- Mon premier est une note de musique
- Mon second est quelque chose qu'on achète chez le boulanger

Mon tout est un animal mignon.

Réponse : Lapin (la - pain).

Je suis un mot de huit lettres mais si on m'en enlève trois,
il reste encore douze.

Qui suis-je ?

Réponse : le mot « douzaine » (sans « ain », ils restent « douze »).

Quel animal possède trois cœurs ?

Réponse : La pieuvre

Justificatif : Elle a deux cœurs pour pomper le sang vers ses branchies
et un troisième pour le reste du corps.

SOLUTION : Qui est-ce ?

Devinez quel membre de l'équipe correspond à chaque description.

Il y a trois personnes à retrouver :

l'agent de service hôtelier, l'animatrice et l'infirmier.

1. Personne A : L'infirmier

- Elle/il porte souvent une blouse blanche.
- Elle/il vérifie la santé et le bien-être des résidents.
- Elle/il distribue parfois des médicaments et prend la tension.
- Elle/il est toujours attentif(ve) à ce que chacun se sente bien.

2. Personne B : L'agent de service hôtelier (ASH)

- Elle/il travaille dans les chambres et les espaces communs.
- Elle/il aime que tout soit propre et bien rangé.
- Vous la/le voyez souvent avec un chariot ou un balai.
- Grâce à elle/lui, notre EHPAD est agréable et accueillant.

3. Personne C : Animatrice

- Elle/il organise des activités pour vous faire sourire.
- Elle/il aime raconter des histoires, chanter ou danser avec vous.
- Elle/il apporte de la bonne humeur et de la créativité chaque jour.
- Vous la/le voyez souvent avec un carnet ou des jeux dans les mains.



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