



Résidence Services Le Bouquet SEEBACH

L'ÉTHIQUE ASSOCIATIVE
À VOTRE SERVICE !

13 Rue de la Paix – 67160 SEEBACH
Tél: 06 33 52 95 97
residence.seebach@abrapa.asso.fr

Happy
Father's
Day!

Chères résidentes, Chers résidents,
Juin s'installe au pas léger et dans les jardins,
les jours dorés. Le soleil chante sur les chemins et
réchauffe nos petites mains.

Juin rime avec musique et convivialité.

Et comme le chante si bien Charles Trenet,

*« Y a de la joie bonjour, bonjour les hirondelles
Y a de la joie dans le ciel par-dessus le toit
Y a de la joie et du soleil dans les ruelles
Y a de la joie partout, y a de la joie »*

Ces mots résonnent comme un évidence, chaque
jour à la résidence : dans les petits moments du
quotidien, dans les sourires partagés, dans les
activités et les rencontres qui rythment nos
journées.

Alors chantons, rions et dansons ensemble pour
continuer de faire vivre chaque instant !

Chaleureusement,
Votre coordinatrice
Zoé THAL



Informations maison

Bureau d'accueil :

Permanence au bureau tous les matins du lundi au samedi.

Nous vous accueillons pour les inscriptions aux animations et pour vous aider dans vos petites démarches administratives :

- ***Au bureau de 9h à 12h***
- ***Par téléphone au 06.33.52.95.97***
- ***Sur rendez-vous préalable***



Les bons réflexes à adopter :

Inscriptions obligatoires aux animations auxquelles vous souhaitez participer !

À noter : Les inscriptions pour les activités sont obligatoires, au plus tard le matin du jour de l'activité prévue.



⇒ Passé ce délai, pour une question d'organisation, aucune inscription ne sera prise en compte.



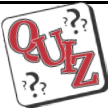






Merci pour votre compréhension.

Vous partez en vacances ou allez être hospitalisé(e) ?
Vous rentrez chez vous après plusieurs jours d'absence ?

⇒ Ces informations nous sont très utiles afin de mieux vous accompagner.


Merci de bien vouloir nous informer de vos périodes d'absence ainsi que de votre retour.

Programme de Juin

Lundi 1	14h30 : Gym Douce 
Mardi 2	14h30 : Atelier Mémoire 
Mercredi 3	14h30 : Mini-Jeux cérébraux <i>avec Michelle</i>
Jeudi 4	14h30 : Quiz 
Vendredi 5	 Pas d'activité (Absence liée au projet « Pauses Partagées »)
Lundi 8	14h30 : Origami 
Mardi 9	 14h30 : Atelier Mémoire
Mercredi 10	14h30 : Atelier Lecture <i>avec Michelle</i> 
Jeudi 11	14h30 : Activité sensorielle 
Vendredi 12	14h30 : Conférence YouTube
Lundi 15	14h30 : Gym Douce 

Mardi 16	14h30 : Atelier Mémoire	
Mercredi 17	14h30 : Jeux de société	
Jeudi 18	14h30 : Après-midi défis	
Vendredi 19	14h30 : Loto Bingo	



Lundi 22	14h30 : Quiz musical	
----------	----------------------	---

Mardi 23	14h30 : Atelier Mémoire	
----------	-------------------------	--


Mercredi 24	14h30 : Art & Bien-être avec Michelle	
-------------	---------------------------------------	--

Jeudi 25	 Repas en commun <i>Résidence de Wissembourg</i>	15€/personne
----------	---	--------------

Vendredi 26	14h30 : Café discussion	
-------------	-------------------------	--



Lundi 29	14h30 : Gym Douce	
----------	-------------------	--

Mardi 30	 Pas d'activité (<i>Absence liée à une réunion</i>)	
----------	--	--

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU BUREAU POUR TOUTES LES ACTIVITES AUXQUELLES VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER !



Les RDV du mois de Juin

Vendredi 19 Juin : Loto Bingo

Venez passer un moment ludique autour du **traditionnel Loto Bingo** ! Rendez-vous **le 19 juin à 14h30** : la chance pourrait bien vous sourire et vous permettre de repartir avec des surprises.

Jeudi 25 Juin : Repas en Commun avec Wissembourg

Célébrons ensemble l'été et la **Fête de la musique** aux côtés des Résidents de Wissembourg !

Alors rendez-vous le **jeudi 25 juin** pour notre repas mensuel au sein de la Résidence Massol de Wissembourg.

Covoiturage possible.

Un moment animé par le musicien **Bernard ERBS**, dit « *Bernie* ». Gourmandise, rires et bonne humeur seront également au rendez-vous.

Alors, partant (e) ?

15€/personne

Inscription avant le 18 juin au bureau.

Vendredi 26 Juin : Café discussion mensuel

Nous proposons le café discussion comme **moment d'échange** autour d'un café, pour que chacun puisse s'exprimer sur les événements passés et à venir. Ce moment permet **une réflexion collective** et de pérenniser votre bien être au sein de la résidence.

Sur inscription.

Activités

- Gym douce

Nous vous proposons cette nouvelle activité, axée sur le **maintien de l'autonomie**.



Les séances de gym douce vont permettre de travailler en douceur votre mobilité, votre équilibre, votre coordination et le renforcement musculaire, tout en respectant le rythme de chacun.

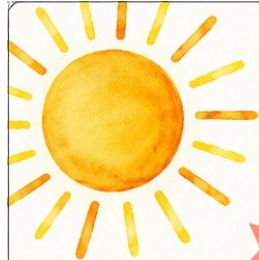
A travers des exercices simples et réalisés assis, c'est un moment collectif pour se détendre et maintenir une bonne condition physique.

- Activité sensorielle

Stimulons nos cinq sens à travers différents ateliers !




C'est un temps doux et agréable pour éveiller les sens de chacun d'entre nous et peut-être de raviver des souvenirs pour ainsi passer un pur moment de plaisir et de relaxation.



Cap sur l'été!



DOUCEUR, FRAÎCHEUR ET CONVIVIALITÉ

L'été approche doucement, apportant avec lui des journées plus longues, de la chaleur et surtout l'envie de profiter de moments simples et agréables ensemble. 

Les saveurs de l'été

En ce début d'été, les fruits colorent nos tables et apportent fraîcheur et gourmandise :

 Fraises

 Cerises


 Abricots

 Melon

 Pastèque

 Raisins précoces



À déguster frais, en salade de fruits ou simplement nature! 

Petit mot de saison

Le soleil s'invite doucement,
Dans nos journées et nos instants.
Un fruit partagé, un sourire échangé,
Et voilà l'été qui vient s'installer.




Profitons ensemble de ces beaux moments,
Simples, chaleureux et apaisants.



RECETTE FRAÎCHEUR

Thé glacé maison

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 3 à 4 sachets de thé (noir ou vert)
- 1 citron 
- 1 à 2 cuillères de miel ou sucre
- Quelques feuilles de menthe 
- Glaçons 



Préparation

- 1 Faites infuser le thé dans de l'eau chaude (5 à 10 min)
- 2 Laissez refroidir
- 3 Ajoutez le citron, le miel et la menthe
- 4 Placez au réfrigérateur
- 5 Servez bien frais avec des glaçons

Une boisson simple, rafraîchissante et idéale pour les beaux jours! 



PENSEZ À BIEN VOUS HYDRATER!

Avec l'arrivée des chaleurs estivales, il est important de boire régulièrement, même sans sensation de soif.



Boire de l'eau tout au long de la journée



Éviter d'attendre d'avoir soif



Privilégier les boissons fraîches (eau, tisanes, thé glacé)



Se protéger de la chaleur aux heures les plus fortes

Prenez soin de vous!



A SEEBACH

FETE DE LA MUSIQUE

21 JUIN DES 18H30
EN PLEIN AIR
RESTAURATION SUR PLACE



THE RAMBLERS
THE ROLLING STONES
EXPERIENCE



REPRISES FOLK ROCK

Au parc derrière le Carrefour



Seebach fête la musique le samedi 20 juin 2026

Coordonnées rapides

13 Rue de La Paix
– 67160 SEEBACH



Accueil ABRAPA

06 33 52 95 97

residence.seebach@abrapa.asso.fr

Service Résidences ABRAPA

03.88.21.30.21

Portage de Repas ABRAPA

03 88 37 22 31

portagederepas@abrapa.asso.fr



Résidence Le Bouquet Abrapa Seebach
13 rue de la Paix 67160 SEEBACH
Tél : 06 33 52 95 97 - Mail : residence.seebach@abrapa.asso.fr