

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 44 - AVRIL 2014



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Tarte au citron  
meringuée "

**PAGE 8**



**JEUX DE MOTS :**

**PAGES 9-10**



- **ACTUALITES DES RESIDENCES**
- Retour des "Journées Citoyennes"
- le 2 avril !

• **PAGE 4**

## • DOSSIERS DES RÉSIDENTS

• Les Aigueillères en page 5

• La Cyprière en page 6

• La Martégale en page 7





# Ours

**Édition :** Groupe E4

**Rédaction :** Groupe E4 - DP News

**Adresse :**

Groupe E4  
18 chemin de la Plaine  
34990 Juvignac



Ce journal est imprimé dans le respect de l'environnement



## 6 En avril, on accélère la cadence !

Avril, qui succède à un mois de mars particulièrement chargé, sera tout aussi généreux. Les événements et les festivités prévues dans vos résidences s'enchaîneront très vite tout au long du mois. Par chance, le changement d'heure nous laissera un peu plus de temps pour profiter de nos journées.

Ça commence de la plus belle des manières dès le 1<sup>er</sup> avril et ce n'est pas un poisson d'avril. Jusqu'au 7 avril, ce sera la semaine du Développement Durable avec comme de coutume l'organisation de nos journées citoyennes le 2 avril.

Le 13 avril, ce sera le dimanche des rameaux et le 20, les fêtes de Pâques. Et avant de terminer le mois par un week-end prolongé idéal pour les visites des proches, il y aura la journée de la sensibilisation à la santé bucco-dentaire le 24 avril.

Que du bonheur !

Bonne lecture à toutes et à tous !

## Sommaire >>

> Actualités des résidences	→ Page 4
> Dossier des résidents des Aigueillères	→ Page 5
> Dossier des résidents de la Cyprière	→ Page 6
> Dossier des résidents de la Martégale	→ Page 7
> Recette du mois	→ Page 8
> Jeux	→ Page 9
> Résultats des jeux du mois précédent	→ Page 10
> Vos représentants institutionnels	→ Page 11
> Contacts et plans	→ Page 12

## ACTUALITÉS DES RÉSIDENCES : "RETOUR DES "JOURNÉES CITOYENNES" LE 2 AVRIL !"

Le printemps est arrivé et en avril, tout semble reprendre vie. Même si l'adage « ne te découvre pas d'un fil » est souvent vérifié, la chaleur du soleil nous paraît beaucoup plus intense. Et dans nos résidences, les journées citoyennes nous réchaufferont les cœurs comme chaque année.

Le 2 avril dès 14h45, les rires et les sourires des enfants des centres de loisirs des différentes communes apporteront de la joie dans les Résidences.

Si une lecture de la charte de Développement Durable est bien au programme, il est prévu tout au long de l'après-midi des animations ludiques (un sculpteur aux Aigueillères, un apiculteur à La Cyprière, un spectacle citoyen à La Martégale). Un goûter intergénérationnel clôturera ces quelques heures d'exception.



### Pérols pour la Martégale : Conférences "À la rencontre des arts" !

Pour les amoureux de la danse, Sandrine Dalle, professeur de danse classique et professeur d'histoire de la danse aux conservatoires de Montpellier et de Nîmes abordera "Le Ballet de Giselle 1841 – 1982". Samedi 5 avril - Médiathèque J. Giono - 10h30 - Entrée libre.

### Juvignac pour La Cyprière : Braderie humanitaire !

Les Samedi 5 et dimanche 6 avril, l'association "Enfants de Sakaby et d'ailleurs" organise une braderie humanitaire de 9h à 18h à la salle de Courpouyran à Juvignac. Au programme vente de vêtements, brocante, livres, artisanat africain... un voyage aux portes de votre Résidence !

### Montferrier-sur-Lez pour les Aigueillères : Vide-grenier solidaire !

L'association "Les p'tites puces de Montferrier sur Lez" propose un vide-grenier de printemps, accessible à tous et dont les bénéfices (prix de location des emplacements) seront reversés aux écoles pour leurs activités pédagogiques. Pour les chineurs, ce sera le 13 avril à partir de 8h00 dans la cour de l'école maternelle

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### "ATELIER REMINISCENCE"

L'atelier réminiscence est une activité en petit groupe de trois résidentes, avec la psychologue, la stagiaire en psychologie et l'animatrice.

Cet atelier propose aux résidents de faire un travail de mémoire avec des photos en support.

Un tableau des moments forts de leur vie est reconstitué et décoré avec leurs photos préférées.

Voici leurs réflexions sur cet atelier et leurs réalisations :



« Quand on rentre dans ma chambre, c'est magnifique ! Au milieu du tableau, il y a cette photo de moi petite fille, ça me rappelle des souvenirs... Je suis très fière et contente de l'avoir fait et ma fille va être surprise !! »

Mme B. Colette

« Je trouve mon tableau très beau dans ma chambre, j'ai aimé le faire et le décorer, je me suis presque rappeler tous les visages sur les photos... je le ramènerai chez moi !! »

Mme L. Marie-Thérèse

« Ça m'a beaucoup plu de faire ce tableau, surtout la décoration, j'étais contente de retrouver toutes ces photos de mes enfants et petits-enfants... Il est accroché dans ma chambre, ma fille l'a trouvé très beau... »

Mme V. Odile

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### ATELIER D'ÉCRITURE

Lors d'un atelier d'écriture, j'ai demandé aux résidents de me parler d'une odeur qu'ils ont appréciée et aussi de la faculté de faire remonter des souvenirs, voici ce qu'ils m'ont confié :

#### *Madame Murat*

Je vais d'abord vous parler d'une personne, la fille de mon plombier qui habite sur la côte d'Azur, à Cannes, et qui un jour me dit :

"Ma fille, c'est un nez ! ". J'étais très étonnée de ce terme et je lui ai demandé ce que cela voulait dire. Elle m'a alors expliqué que c'est une personne qui a l'odorat extrêmement développé et qui reconnaît les odeurs et les plantes auxquelles elles appartiennent. Ce type de personne est très recherché et très rare.

Je fus donc invitée à aller voir son travail à Grasse aux « Parfums MOLINARD ». Elle me montra une étagère composée de beaucoup de flacons exposés dont elle connaissait chaque parfum. C'est ainsi qu'à Grasse on fabrique des parfums recherchés et jamais imités.

Aussi surprenant que l'on pense, aucune odeur ne se développe et seule la personne que l'on appelle " le nez " peut, à partir de ces flacons, fabriquer un parfum rare.

#### *Monsieur Hubert*

L'odeur qui m'a poursuivi toute ma jeunesse et bien au-delà, sans doute, est la violette de Toulouse.

Mon père était parfumeur et grâce à lui nous avons, mon frère et mes sœurs, la chance ou la malchance qu'il « parfumât » toutes les pièces de notre habitation.

Tantôt c'était très agréable quand il fabriquait des parfums tels que le chypre ainsi que tant d'autres. D'autres étaient moins agréables tels que l'ylang ylang ou le patchouli.

Mais le bouquet c'était quand notre père faisait de l'extrait de violette de Toulouse. Alors là, nous en mangions pendant trois jours sinon plus et c'est lui qui avait la primeur de découper le pain. Inutile de le préciser ! Le pain était parfumé pendant plusieurs jours.

Voilà comment je vous raconte les joies mais aussi les déboires d'un fils de parfumeur !

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### SUR LES CHEMINS DE L'ÉCRITURE

Quelques pensées vagabondes...  
Souvenirs d'autrefois...

Sur un coin de table, au détour d'une conversation, les mots s'échappent et les résidents me racontent quelques moments de bonheur... Une époque vécue... Et je vous offre leur récits, leurs écrits pour notre plus grand plaisir... Laissons-nous emporter dans les méandres des pensées... de leurs pensées...



#### Citation souvenir de M. LORENTZ Jacques

« Les poètes devinent l'avenir, mais ils ne savent pas qu'ils le devinent »

#### Jean COCTEAU

C'est un peu comme le bonheur, il ne s'agit pas de l'attendre sur une chaise mais il faut le mériter. Un des bonheurs, la joie de connaître une personne, de la comprendre, de l'apprécier...



#### Les pensées agréables de Mme CHOIN Sabine :

Mes pensées agréables :

Le soleil me fait renaître, je me sens comme réchauffée même s'il ne fait pas beau. Le soleil méridional c'est « tout » pour moi. J'ai vécu 14 ans en Afrique au Sénégal, les gens sont gentils et aiment rire. Les petites filles dansent dans la rue en sortant de l'école, c'est un moyen d'expression, elles sont tout le temps en train de danser. Je travaillais à l'OMS comme assistante administrative. Je cotoyais la population envers laquelle j'établissais des liens amicaux. Nous allions en brousse où les gens sont très chaleureux et rieurs et on faisait de notre mieux pour répondre à leurs besoins.



#### Mme BERTRAND Andrée nous écrit :

Le bonheur ? Peut-être de grands moments de bonheur !!!

La joie d'être maman, la naissance d'un bébé, d'être aimé et aimer avec amour et affection de tout son cœur. Pardonner, aimer et donner, voilà le vrai bonheur !!!



#### M. MAYER JEAN nous dit :

Bonne humeur, recette : rayez les lettres composant le mot menu ; que vous reste-t-il ?

Réponse : le bonheur.

Le bonheur, on ne l'attend pas, on le cherche ; mieux, on le fait. C'est parfois bien difficile ! Mais essayez toujours.

Si vous en avez trop, donnez-en autour de vous ; vous verrez, on trouve preneur.

« Dans le bonheur d'autrui je cherche mon bonheur » **Pierre CORNEILLE**

## Tarte au citron meringuée



Ingédients (pour 6 personnes)

1 pâte brisée

3 citrons

2 jaunes d'œufs

20 cl de crème fraîche épaisse

220g de sucre blanc (pour une tarte peu acide)

2 cuillères à soupe de Maizena

3 blancs d'œufs

150g de sucre glace

Précuire la pâte brisée 10 minutes à 180°C.

Raper le zeste d'un citron, puis le presser avec les deux autres.

Mélanger énergiquement le zeste, le jus des citrons, la crème fraîche, la Maizena, le sucre et les jaunes d'œufs.

Déposer le mélange sur le fond de tarte et enfourner 20 minutes.

Pendant ce temps montez les blancs en neige avec une pincée de sel, puis ajouter le sucre glace.

Sur la tarte au citron sortie du four appliquer la meringue de la façon que vous le souhaitez (en l'étalant ou en utilisant une poche à douille).

Réenfourner 10 à 15 minutes à 150°C en bas du four pour ne pas brûler le meringué.

C'est prêt, dégustez !

Bon appétit.

**L**e citron est un fruit qui a beaucoup de vitamine C (indispensable l'hiver). Le jus de citron est tonifiant pour le système nerveux, l'appareil digestif et l'organisme en général. Le citron est le fruit médicinal par excellence.





**ENIGME**

S'il se montre en paillettes  
ce n'est pas pour faire la  
fête.

On l'apprécie pour  
nettoyer.

On le passe pour  
enguirlander

Qui est-il ?

**ENIGME**

Posée c'est une question,  
parfois à base de poisson  
On l'utilise en dissolution  
Et c'est aussi une punition

Qui est-elle ?

**ENIGME**

Il lui arrive d'être à terre,  
Dans le plat on le met par  
paire,  
A la lettre parfois collé  
Il est moqueur devant le nez

Qui est-il ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B							■			
C						■				
D					■					
E				■					■	
F			■					■		
G							■			
H						■				
I					■					
J										

Michel Labeaume. Grille 1277

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| A. Habiles                 | 1. Ont le cafard        |
| B. Verres                  | 2. Mode                 |
| . Des jours sans fin       | 3. Créatrices           |
| C. Se jette dans le Niemen | . Opérer                |
| . Un sel                   | 4. Morceaux             |
| D. Fin de massacres        | . Versant               |
| . Prévenu                  | 5. Système informatique |
| E. Mot qui rassure         | . A un taux             |
| . A bout                   | 6. Lettres pieuses      |
| F. Conjonction             | . Zilpa était sa mère   |
| . Truc à la noix           | . Parti                 |
| . QG                       | 7. Pas contre           |
| G. Charge                  | . Désigne               |
| . Espace vert              | 8. Fait le bouquin      |
| H. Tourné                  | . Sorti                 |
| . Vieux frère              | 9. Touffus              |
| I. Arrangé                 | . Inviter               |
| . Gazelle                  | 10. Vieillesse          |
| J. Partie de chaton        |                         |

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	S	C	A	R	L	A	T	I	N	E
B	C	A	D	E	A	U		R	A	S
C	E	L	A	N	S		C	I	N	Q
D	N	A	G	E		B	I	S	O	U
E	A	M	E		P	I	R	E		I
F	R	I		B	A	S	E		A	M
G	I	N	D	O	U	E		A	S	A
H	S	E	O	U	L		I	N	S	U
I	T	E	N	D		S	P	E	E	D
J	E	S	C	A	M	P	E	T	T	E

Michel Labeaume. Grille 1240



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : La preuve.

Enigme 2 : La nappe.

Enigme 3 : L'éclair.

## ➔ VOS REPRÉSENTANTS INSTITUTIONNELS

Vous trouverez ci-dessous la liste de vos représentants au Conseil de la vie sociale. N'hésitez pas à vous adresser à eux pour donner votre point de vue sur l'établissement et sur son fonctionnement ! Les coordonnées respectives de vos représentants sont disponibles à l'accueil de votre résidence. Le compte rendu de la commission des menus est à votre disposition au secrétariat.

### RÉSIDENCE LES AIGUEILLÈRES

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

- **Mme Yvette Sacomant**
- **M. René Hatton**

#### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :

- **M. Fourriques**, président du conseil de la vie sociale
- **M. Agostini**



### RÉSIDENCE LA CYPRIÈRE

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

- **M. Nicodème**
- **Mme Soler**, présidente du conseil de la vie sociale

#### REPRÉSENTANTES DES FAMILLES :

- **Mme Massé**
- **Mme Durrieu**



### RÉSIDENCE LA MARTÉGALE

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

- **M. Mayer**, président du conseil de la vie sociale
- **M. Lorentz**

#### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :

- **Mme Antoine**
- **Mme Lauwereins**
- **M. Cazejust**
- **M. Mathe**



!!! Afin de vous prodiguer les meilleurs soins et d'assurer votre sécurité, des défibrillateurs sont installés dans chacune des 3 Résidences du groupe E4 : Les Aigueillères, la Cyprière et La Martégale.



Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :  
**contact@groupe-e4.com**

Visitez notre site internet :  
**www.maison-retraite-montpellier.com**

Montferrier-sur-Lez

### Résidence Les Aigueillères

Maison de retraite Médicalisée

192, chemin des Aigueillères  
34980 Montferrier-sur-Lez

Tél 04 67 55 16 50

Fax 04 67 55 16 59

[aigueilleres@maison-retraite-montpellier.com](mailto:aigueilleres@maison-retraite-montpellier.com)

Juvignac

### Résidence La Cyprière

Maison de retraite Médicalisée

14, chemin de la Plaine  
34990 Juvignac

Tél 04 67 10 41 50

Fax 04 67 10 41 59

[cypriere@maison-retraite-montpellier.com](mailto:cypriere@maison-retraite-montpellier.com)

Pérols

### Résidence La Martégale

Maison de retraite Médicalisée

129, allée Jacques Brel  
34470 Pérols

Tél 04 99 53 22 70

Fax 04 99 53 22 79

[martegale@maison-retraite-montpellier.com](mailto:martegale@maison-retraite-montpellier.com)



MARDI 1 AVRIL	MERCREDI 2 AVRIL	JEUDI 3 AVRIL	VENDREDI 4 AVRIL	SAMEDI 5 AVRIL	DIMANCHE 6 AVRIL	
 <b>POISSON D'AVRIL</b> <b>10h30</b> Gymnastique douce <b>17h00</b> Jeux de lettres et de mots <b>Après-midi d'activités à la Gloriette</b>	 <b>15h45</b> Goûter, animation <b>Journée citoyenne</b> avec les enfants du Centre aéré	<b>15h00</b> <b>Atelier de Réminiscence</b> <b>15h30 et 16h30</b> Activ'forme <b>17h00</b> Zoothérapie <b>Après-midi d'activités à la Gloriette</b>	<b>11h00</b> Groupe de partage et prières <b>17h00</b> Chant	<b>10h15 et 11h15</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Loto	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	
LUNDI 7 AVRIL	MARDI 8 AVRIL	MERCREDI 9 AVRIL	JEUDI 10 AVRIL	VENDREDI 11 AVRIL	SAMEDI 12 AVRIL	DIMANCHE 13 AVRIL
<b>10h30</b> Parcours moteur <b>16h45</b> Lecture à voix haute avec une lectrice	<b>10h30</b> Gymnastique douce <b>17h00</b> Jeux de lettres et de mots	<b>15h45 et 16h45</b> Revue de presse et jeux de société	<b>15h00</b> <b>Atelier de Réminiscence</b> <b>15h30 et 16h30</b> Activ'forme <b>17h00</b> Zoothérapie <b>Après-midi d'activités à la Gloriette</b>	<b>11h00</b> Groupe de partage et prières <b>17h00</b> Chant	<b>10h15 et 11h15</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Animation	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe
LUNDI 14 AVRIL	MARDI 15 AVRIL	MERCREDI 16 AVRIL	JEUDI 17 AVRIL	VENDREDI 18 AVRIL	SAMEDI 19 AVRIL	DIMANCHE 20 AVRIL
<b>10h30</b> Parcours moteur <b>16h45</b> Lecture à voix haute avec une lectrice	<b>10h30</b> Gymnastique douce <b>17h00</b> Jeux de lettres et de mots <b>Après-midi d'activités à la Gloriette</b>	<b>15h45 et 16h45</b> Revue de presse et jeux de société	<b>15h00</b> <b>Atelier de Réminiscence</b> <b>15h30 et 16h30</b> Activ'forme <b>17h00</b> Zoothérapie <b>Après-midi d'activités à la Gloriette</b>	<b>11h00</b> Groupe de partage et prières <b>17h00</b> Chant	<b>10h15 et 11h15</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Animation	 <b>PÂQUES</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe
LUNDI 21 AVRIL	MARDI 22 AVRIL	MERCREDI 23 AVRIL	JEUDI 24 AVRIL	VENDREDI 25 AVRIL	SAMEDI 26 AVRIL	DIMANCHE 27 AVRIL
 <b>LUNDI DE PÂQUES</b> <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	<b>10h30</b> Gymnastique douce <b>17h00</b> Jeux de lettres et de mots	<b>15h45 et 16h45</b> Revue de presse et jeux de société	 <b>15h45</b> Goûter, animation « Aimez vos dents » avec les enfants de l'école de Montferrier et le Synerpa	<b>11h00</b> Groupe de partage et prières <b>15h00</b> Messe de Pâques à la Résidence avec le Père BARRAL <b>17h00</b> Chant	<b>10h15 et 11h15</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Animation	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe
LUNDI 28 AVRIL	MARDI 29 AVRIL	MERCREDI 30 AVRIL				
<b>10h30</b> Parcours moteur <b>16h45</b> Lecture à voix haute avec une lectrice	<b>10h30</b> Gymnastique douce <b>17h00</b> Jeux de lettres et de mots <b>Après-midi d'activités à la Gloriette</b>	<b>15h45 et 16h45</b> Revue de presse et jeux de société				

## Rendez-vous :

→ **Dimanche 13 avril**  
**«LES P'TITES PUCES»**  
 Organisé par l'association API de Montferrier  
 École maternelle À 8H00.

La date de la commission des menus vous sera communiquée par voie d'affichage.

- Animatrice : **Corinne.**
- Aide soignante : **Cathy.**
- Psychologue : **Stéphanie.**
- Ergothérapeute : **Magali.**

Guillaume Benes : Neuropsychologue – Atelier de mémoire.  
 Edwin Garzon : Zoothérapeute – Atelier de zoothérapie.

Colette Domergue : Bénévole bibliothèque – Lecture à voix haute.  
 Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) – Gymnastique douce.

Jeanne Bensehila : APA (Aide physique Adaptée) – Activ'forme.

## ► Le mois dernier... En photos



Des activités manuelles dans la joie et la bonne humeur !



Toujours très concentrée... C'est pour notre mur !



Voyage culinaire au Pays Basque. Lequel choisir ?



Une cuisinière au béret pour l'occasion !



Une belle tablée !!



Beau couple basque...



Carnaval à la Gloriette !

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme HOUARD Eveline, le 11 avril
- Mme TETTEREL Paulette, le 13 avril
- Mme COSTE Marguerite, le 21 avril

## ► Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à  
M. LACROIX, la Saint Robert, le 30 avril

## ► Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à  
Mme SIMON Madeleine

## ► Départ

Nous souhaitons un bon retour à  
Mme PIAT-MARCHAND Thérèse  
qui s'est rapprochée de sa famille.

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille  
et aux personnes proches de  
monsieur FESQUET Robert.