

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 42 - FEVRIER 2014



LA RECETTE DU MOIS :
" Galette de blé noir
traditionnelle "

PAGE 8



JEUX DE MOTS :

PAGES 9-10

• **ACTUALITES DES RESIDENCES**
• Développement Durable :
• bilan carbone des Résidences.

• **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



Bonne Saint Valentin !

Eh oui, nous sommes déjà au mois de février. Les fêtes ne sont plus qu'un agréable souvenir et nous voilà rentrés des deux pieds en 2014. Mais pas de panique, si le temps file toujours trop vite, le mois qui s'annonce nous réserve de très bons moments.

Gourmands pour commencer avec les crêpes de la chandeleur, puis amoureux avec l'incontournable Saint Valentin : bref, de quoi se réchauffer tout l'hiver...

Comme les mois écoulés, le groupe E4 se montre volontaire face aux dépenses d'énergies et prend les devants en réalisant le bilan carbone complet de chaque Résidence, avec toujours en tête son objectif d'amélioration pour les générations futures.

Notez aussi la belle initiative de la Résidence Les Aigueillères, en partenariat avec l'association "le

Pain de l'espoir", qui récupère le pain non consommé pour revendre celui-ci à des éleveurs de la région. Les bénéfices ainsi générés sont ensuite reversés à l'ONG Action d'Urgence Internationale (AUI).

Toute en vous rappelant qu'il n'y a plus qu'un mois à attendre avant le printemps, nous vous souhaitons « *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 : "LE BILAN CARBONE POUR LES RÉSIDENCES"

Les résultats du Bilan Carbone 2012 nous ont été transmis par Primum Non Nocere, l'agence qui nous accompagne dans notre démarche de Développement Durable.

Pour rappel, la méthode du Bilan Carbone permet de comptabiliser les émissions, directes ou indirectes, de gaz à effet de serre de la résidence. Cette démarche est volontaire puisque la résidence n'est pas concernée par la réglementation qui oblige les établissements à réaliser un Bilan Carbone. En effet, seules les entreprises de plus de 500 salariés sont obligées de le réaliser et ce tous les trois ans.

Pour réaliser notre Bilan Carbone, trois scopes ont été évalués (du 1^{er} janvier 2012 au 31 décembre 2012) :

1- LES ÉMISSIONS DIRECTES DE GAZ A EFFET DE SERRE.

Exemple de sources d'émissions : Combustion d'énergie de sources fixes, combustion de carburant des sources mobiles, fuites de fluides frigorigènes,

2- LES ÉMISSIONS INDIRECTES ASSOCIÉES A L'ÉNERGIE.

Exemple de sources d'émissions : La production de l'électricité, son transport et sa distribution ; la production de vapeur, chaleur et froid, leur transport et leur distribution.

3- LES AUTRES ÉMISSIONS INDIRECTES DE GAZ A EFFET DE SERRE.

Exemple de sources d'émissions : La consommation d'énergie liée au transport des visiteurs, la consommation d'énergie liée au déplacement domicile-travail des salariés, le transport et le traitement des déchets, la consommation d'énergie liée au transport des marchandises,

VOS RÉSIDENCES EN CHIFFRES

Aigueillères : 492 tonne équ CO ₂	24 kg CO ₂ /journée résident	411 litre d'eau/journée résident
Cyprière : 460 tonne équ CO ₂	22 kg CO ₂ /journée résident	465 litre d'eau/journée résident
Martégale : 438 tonne équ CO ₂	20 kg CO ₂ /journée résident	227 litre d'eau/journée résident

Aigueillères – Le Pain de l'espoir

Depuis quelques mois, l'association « Pain de l'espoir » récupère le pain non consommé à la résidence Les Aigueillères. Cette association Montpelliéraine, qui a été créée en 1985, a comme objectif la lutte contre le gaspillage et sa mission est de récolter le pain non consommé auprès des magasins, des collectivités et des particuliers. Ce pain trié et séché est revendu à des éleveurs pour l'alimentation des chiens, chevaux, volailles,... Les bénéfices de ces ventes sont reversés à l'ONG Action d'Urgence Internationale (AUI) qui intervient partout dans le monde suite à des catastrophes naturelles.

Martégale – Le 7^{ème} Art

Conférence, le 23 février, à partir de 10h30 à la médiathèque Jean Giono sur le thème "Introduction au langage cinématographique". Venez découvrir les techniques de cet art à travers l'analyse d'une séquence du film "Babel".

Cyprière – Musique !

Ne pas rater : le concert de l'Ensemble Vocal de Grabels : "Vêpres pour un confesseur" de Mozart. Samedi 15 février à 18h00, salle de Courpouyan.

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

Les Aigueillères
Résidence

"LA GLORIETTE"

Le nom qui a été choisi pour le secteur protégé est « La Gloriette »

J'ai donc demandé aux résidents leur avis sur ce choix. Voici leurs réponses aux questions suivantes :

- « Est-ce que vous savez ce qu'est une gloriette ? »
- « Est-ce que vous en avez déjà vu une ? »
- « A quoi ça vous fait penser ? »
- « Que pensez-vous de ce nom pour le secteur protégé ? »

REponses

Mme Burroni du secteur protégé : La gloriette c'est la gloire !!!!

Mme Asension : C'est un petit « paseo », un passage pour se promener avec des arbres, j'aime ce nom il me rappelle mon pays l'Espagne !

Mme blanchis : J'en ai déjà vu en me promenant, c'est un endroit de passage dans un jardin...

Mme Comte : J'imagine un espace dans un jardin, pour se réunir au soleil et se reposer... C'est un nom charmant, joli, pour un endroit tranquille, pour un petit moment, à l'abri...

Mme Bourel : C'est dans les jardins avec des bancs...pour se reposer. Il y en avait une chez le frère de mon père, décorée avec des fleurs, surtout des rosiers grimpants... C'est un joli nom pour cet endroit de la résidence.

M. Hatton : c'est romantique, poétique et très esthétique, j'aime l'architecture des gloriettes. Je trouve ce nom très adapté pour le secteur protégé, il y a une notion d'intimité et de sécurité...

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

Que vous évoque le mois de février ?

Madame Murat

C'était le 16 février, je me souviens que la route Paris-Montargis était glacée. Ce mois m'évoque une grande joie, la naissance attendue de mon petit-fils Olivier, il y a 34 ans de cela et c'est encore une grande joie d'y repenser et surtout de le lui rappeler.

Madame Ripoll

Le mois de février m'évoque surtout le mois de l'hiver et les manteaux et le feu de cheminée qu'allumait mon père. Quand j'étais petite j'étais beaucoup plus garçon que fille et j'adorais jouer au ballon. Quand je rentrais, j'avais très faim, je sentais sur le pas de la porte l'odeur de la soupe, une soupe de pain que je détestais tellement que d'un seul coup ma faim était passée. Par contre quand le jour de la chandeleur arrivait, une bonne odeur de crêpes envahissait toute la maison et nous les 4 gosses, nous nous empressions de venir dévorer ces bonnes crêpes au sucre, j'adorais ça !

Et d'une façon générale, j'aime beaucoup parler de mon passé.



LA PAROLE AUX RESIDENTS !

ATELIER D'ÉCRITURE

A l'occasion de l'un de nos ateliers d'écriture, nous avons cherché des mots à partir de Février puis avec ces mots, nous avons écrit un poème en prose. Voici le résultat.

*Fière dans sa rêverie de revivre sa vie
Eve fit une virée au bord de la rivière
Puis le frère du verrier, ivre cassa son verre
Mais vivre sans fièvre ce n'est pas une vie
Donc la fée rêvait d'abord avec le soutien des autres
Et souvent je rêvais bien avec la fée, j'étais heureuse
Car vaincre sans coup férir, j'étais le roi de la fève
C'est ça la féerie d'un jour férié*

Les résidents présents pour écrire ce poème : M.MAYER Jean, Mme MACRA Simone, Mme SERRAT Dolores, Mme VOLLE Solange.



Pensée de Mme BASILE Jacqueline en voyant cette image : « Il faut environ cinq livres pour permettre à ce gentil oiseau de s'envoler pour rejoindre les autres et passer l'horizon ».



Réflexion de M. MAYER Jean : « Comme il fait clair ! Ai-je dormi si tard ? ».



La galette de blé noir traditionnelle



Ingredients (pour 10 galettes)

330 g de farine de blé noir

10 g de gros sel

75 cl d'eau froide

1 œuf



Dans un saladier, mélanger la farine et le gros sel.

Verser l'eau en deux ou trois fois, tout en mélangeant à l'aide d'un fouet. On obtient une pâte lisse et épaisse. Ajouter un œuf pour donner une belle coloration à la cuisson.

Filmer et laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Avec un coton imbibé d'huile, graisser la crêpière et verser une louche de pâte. Attendre que la galette se colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. La laisser cuire encore 1 mn environ.

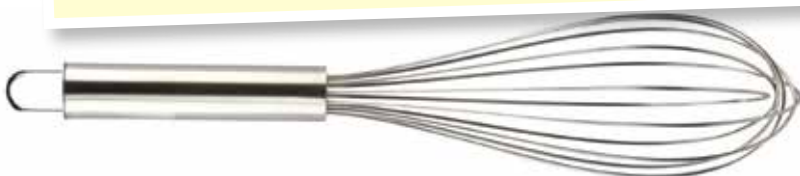
Pour une galette complète, beurrer généreusement les deux côtés de la galette et déposer au centre de l'un des deux, du jambon et de l'emmental râpé, puis casser un œuf au centre de la galette.

Une fois qu'il commence à cuire, saler, poivrer et rabattre les bords de façon à ne laisser paraître que le jaune.

C'est prêt une fois que l'œuf est assez cuit.

Bon appétit.

Le blé noir, contrairement à ce que laisse supposer son nom, n'est pas une céréale. Mais il possède néanmoins des qualités nutritionnelles très proches de celles du blé. Une particularité nutritionnelle du sarrasin ou blé noir est qu'il ne contient pas de gluten.



ENIGME

Il n'est pas méridional,
mais on le dit cardinal.
Et celui qui le perd, c'est
fâcheux.
A un comportement
curieux.

Qui est-il ?

ENIGME

Faite de trous et de
bosses, c'est une curieuse
boîte en os.
Fractures, migraines ou
céphalées,
lui causent bien des
difficultés.

Qui est-il ?

ENIGME

Miroir, tant son dos est
brillant.
Elle vit tout au fond des
étangs.
Comme elle, nous faisons
bien des sauts.
Comme elle, on ne dit pas
un mot.

Qui est-elle ?

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

Michel Labeaume. Grille 1276

- | | |
|---|--|
| A. Revendeur | 1. Tissu du XVIème |
| B. Prorogation
. A l'oeil sur l'écran | 2. Soins apportés |
| C. Bouffe sur scène
. Oiseaux | 3. Agit
. Secoua |
| D. Ils gardent le ligne
. Prépare l'avenir | 4. Gênent la marche
. Passer à sec |
| E. Mesure
. D'amour ? | 5. Oiseau
. Peau dure |
| F. Possessif
. Scabiose
. Dans la gamme | 6. Au bout du pont
. Meunière à plat
. Bande son |
| G. Chaume
. Chapeau | 7. Lâche une vessie
. Type de projet (abrév.) |
| H. Vont en boîte le soir venu
. Filet mignon | 8. Coupe
. Charme |
| I. Bénit
. Fruit d'arbre | 9. Erodée
. Frère |
| J. Faits | 10. Réunis |

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

Christian Caux. Grille 03



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : L'élan.

Enigme 2 : Le matin.

Enigme 3 : Le puzzle.

→ 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 Macé**
- **Mme Plisson**



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

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

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

FEVRIER

2014



La commission des menus aura lieu le mercredi 12 février à 14h00.

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

SAMEDI 1 FEVRIER	DIMANCHE 2 FEVRIER
10h15 et 11h15 Atelier mémoire 16h30 Animation	 CHANDELEUR 11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe

Rendez-vous :

→ **Dimanche 9 février**
LOTO Foot
Salle Devevou
À 17H00.

→ **Dimanche 9 février**
CONCERT
Musique de chambre
Trio Stephanica
Eglise Saint Etienne
Entrée libre
À 18H00.

→ **Dimanche 16 février**
LOTO Lou Fanabregou
Foyer et Café
À 18H00.

→ **Dimanche 23 février**
LOTO Foot
Foyer et Café
À 18H00.

LUNDI 3 FEVRIER	MARDI 4 FEVRIER	MERCREDI 5 FEVRIER	JEUDI 6 FEVRIER	VENDREDI 7 FEVRIER	SAMEDI 8 FEVRIER	DIMANCHE 9 FEVRIER
10h30 Parcours moteur 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice	10h30 Gymnastique douce 17h00 Jeux de lettres et de mots Après-midi d'activités à la Gloriette	10h30 Atelier d'expression corporelle 15h45 et 16h45 Revue de presse et écoute musicale	15h00 Atelier de Réminiscence 15h30 et 16h30 Activ'forme 17H00 Zoothérapie Après-midi d'activités à la Gloriette	10h00 Atelier d'expression corporelle 11h00 Groupe de partage et prières 17h00 Chant	10h15 et 11h15 Atelier mémoire 16h30 Animation	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
LUNDI 10 FEVRIER	MARDI 11 FEVRIER	MERCREDI 12 FEVRIER	JEUDI 13 FEVRIER	VENDREDI 14 FEVRIER	SAMEDI 15 FEVRIER	DIMANCHE 16 FEVRIER
10h30 Parcours moteur 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice	10h30 Gymnastique douce 17h00 Jeux de lettres et de mots Après-midi d'activités à la Gloriette	10h30 Atelier d'expression corporelle 15h45 et 16h45 Revue de presse et écoute musicale	11h00 Activité 15h00 Atelier de Réminiscence 15h30 et 16h30 Activ'forme 17H00 Zoothérapie Après-midi d'activités à la Gloriette	 ST VALENTIN 10h00 Atelier d'expression corporelle 11h00 Groupe de partage et prières 17h00 Chant	10h15 et 11h15 Atelier mémoire 16h30 Animation	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
LUNDI 17 FEVRIER	MARDI 18 FEVRIER	MERCREDI 19 FEVRIER	JEUDI 20 FEVRIER	VENDREDI 21 FEVRIER	SAMEDI 22 FEVRIER	DIMANCHE 23 FEVRIER
10h30 Parcours moteur 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice	10h30 Gymnastique douce 17h00 Jeux de lettres et de mots Après-midi d'activités à la Gloriette	10h30 Atelier d'expression corporelle 15h45 et 16h45 Revue de presse et écoute musicale	15h00 Atelier de Réminiscence 15h30 et 16h30 Activ'forme 17H00 Zoothérapie Après-midi d'activités à la Gloriette	10h00 Atelier d'expression corporelle 11h00 Groupe de partage et prières 17h00 Chant	10h15 et 11h15 Atelier mémoire 16h30 Animation	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
LUNDI 24 FEVRIER	MARDI 25 FEVRIER	MERCREDI 26 FEVRIER	JEUDI 27 FEVRIER	VENDREDI 28 FEVRIER		
10h30 Parcours moteur 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice	10h30 Gymnastique douce 17h00 Jeux de lettres et de mots Après-midi d'activités à la Gloriette	10h30 Atelier d'expression corporelle 15h45 et 16h45 Revue de presse et écoute musicale	11h00 Activité 15h00 Atelier de Réminiscence 15h30 et 16h30 Activ'forme 17H00 Zoothérapie Après-midi d'activités à la Gloriette	10h00 Atelier d'expression corporelle 11h00 Groupe de partage et prières 17h00 Chant		

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 fêtes de fin d'année réussies avec un beau spectacle musical.



Salle comble à tous les étages et une ambiance festive !!



Un apéritif de Noël très apprécié, riche en goût et en couleurs !!



M. le Maire de Montferrier-sur-Lez et son équipe municipale sont venus présenter leurs vœux aux résidents avec de délicieuses galettes des rois.



Les résidents se sont installés confortablement pour déguster les petites spécialités de Noël.

Trouvez les vrais « rois et reines » 2014.



INFO

Une sortie sera organisée courant février. Vous en serez informés par l'animatrice Corinne.

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme GRANIER Marthe, le 2 février
- M. CHAMPAGNOL Paul, le 3 février
- Mme VIDAL Odile, le 19 février
- Mme PONS Christiane, le 25 février

► Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme CLEMENT Andrée
- Mme VALETTE Simone

► 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 VOISIN Roger.