

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 62 - DECEMBRE 2015



LA RECETTE DU MOIS :

" Verrines au saumon fumé
à la crème de concombre "

PAGE 8



JEUX DE MOTS :

PAGES 9-10



ACTUALITES DES RESIDENCES

Le Développement Durable,
ça se mange ?

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

Joyeux Noël, évidemment !

Chères lectrices, chers lecteurs

Chaque année, il y a des mois plus discrets que d'autres... Non pas qu'il ne s'y passe rien, bien au contraire, mais aucun grand événement ne vient en rompre le doux écoulement....

Mais vous le savez, c'est loin d'être le cas pour le mois de décembre ! On y fête les habituels Saint Nicolas, l'arrivée de l'hiver, Sainte-Lucie, Noël.... Sans oublier les moins connus : Hanoucca, la journée mondiale contre le sida, voir même l'improbable « fête de l'Âne » !

Bref, de quoi se réjouir en ces temps troublés que nous traversons tous !

C'est la raison pour laquelle, cette année encore plus que d'habitude, toutes les composantes du Groupe E4 et de vos Résidences vous souhaitent de passer le plus heureux des Noëls !

Bonne lecture à toutes et 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 DÉVELOPPEMENT DURABLE, ÇA SE MANGE ?



A question étonnante, réponse surprenante : le Développement durable se travaille aussi dans vos assiettes !

Dans le cadre de la COP 21, les Résidences du Groupe E4 vont lancer du 7 au 13 décembre prochain, l'opération "**Repas bas Carbone**", en partenariat avec Elios. Notre partenaire pour la restauration proposera ainsi des menus au bilan carbone considérablement réduit, en cuisinant des produits locaux et de saison.

Le saviez vous ?

De leur production à leur conservation, en passant par leur emballage et bien sûr leur transport, nos aliments sont, avant d'arriver dans nos assiettes, responsables d'une importante pollution. Comme le rappelle Objectif Climat, un tiers des gaz à effet de serre émis en France provient de ce que nous mangeons. Cette opération a ainsi pour but de prouver qu'il est possible de réduire sensiblement le bilan carbone de nos repas, en suivant quelques conseils simples.

Bon appétit à toutes et tous !

Cirque aux Aigueillères

La Résidence vous propose un spectacle de cirque le jeudi 17 décembre pour célébrer Noël avec les familles.

Magie à La Cyprière

Le spectacle de Noël de la Résidence aura lieu le jeudi 17 décembre autour d'un spectacle de magie, spectacle suivi d'un repas de Noël.


Spectacle et goûter à La Martégale

Lundi 28 décembre, la Martégale célébrera Noël avec un spectacle suivi d'un savoureux goûter de Noël.

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

AGROSTICHE DU MOIS DE DECEMBRE

Les Aigueillères
Résidence



Fortuitement parées de couleurs automnales
Elles tapissent le sol pour créer leur tableau
Une à une, elles voltigent pour faire leur numéro
Inscrites pour bientôt au patrimoine mondial
Légères comme l’oiseau, elles virevoltent en silence
Lentement, elles couvrent les sous-bois, quelle chance !
En passe d’être primées par un décorateur.
Sinon, donner conseils aux plus grands parfumeurs.

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

SOUVENIRS DE NOËL

Quand j'étais petite, nous habitions en Bretagne, nous fêtions Noël avec mes deux sœurs aînées, notre mère, un oncle et une tante qui habitaient à proximité.

Ma sœur Edith adorait décorer l'arbre, étant la plus petite, ma mère ne voulait pas que je touche aux décorations ! Je me souviens de notre grande cheminée dans laquelle mes sœurs faisaient la crèche.

Nous ouvrons les cadeaux le 25 au matin avec joie !! Je revois encore ce fameux poupon en celluloïd !

Par la suite, j'ai pu découvrir Noël dans une autre ambiance car à l'âge adulte, je suis partie au Maroc avec mon mari où les Noëls étaient beaucoup plus chauds.

Mme Cécile DELATTRE

Les Noëls se passaient à Nice en famille avec mes parents et mes 3 enfants Michel, Nadine et Marc.

Maman préparait toujours de très bons repas, on chantait plus ou moins faux les chants de Noël mais le plus important, c'était le plaisir et la joie d'être ensemble.

Nous n'étions pas très riches alors les cadeaux étaient des cadeaux utiles.

Nous trouvions toujours que cette journée passait trop vite ! Et attendions avec impatience le prochain Noël en espérant être encore tous réunis.

Mme Gisèle SOLIGNAC :

Nous passions Noël en famille avec nos trois enfants à Reims, puis par la suite, la famille s'agrandissant, avec les petits enfants... Nous ouvrons les cadeaux tant attendus à tour de rôle à minuit. Les petits arrachaient les papiers cadeaux avec frénésie tandis que les plus grands essayaient de deviner ce qu'il y avait à l'intérieur de ces fameux paquets, la soirée avançait avec le bonheur de voir les enfants si heureux....

Puis tout le monde allait se coucher le cœur léger en rêvant à ses cadeaux.

Roger Vadez et sa femme

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

LES MOTS POUR ÉVOQUER NOËL

À l'arrivée de ce joli mois de décembre nous avons évoqué Noël et voici les mots et les petites phrases recueillies. Les Résidents présents étaient Mme Gauthier, Mme Calimar, Mme Basile et M. Mayer

Cheminée

Sapin
Guirlandes

Arbre de Noël

On glisse sur la neige, photos, la barbe du père Noël...

Réunions de
Familles

Bûches,
chants.
Luges

Souliers dans
la cheminée

C'est la fête des enfants, on chante Noël, petit papa Noël...

Pâtisseries

Joyeux Noël,
Bonne année...

N'oublie pas
mes petits
souliers

Jouets et
cadeaux

À Noël, on faisait un feu de cheminée, on buvait un coup, on allait à la messe de minuit.



Verrines au saumon fumé à la crème de concombre



Ingédients pour 3 personnes :

6 tranches de saumon fumé

1 demi concombre

ciboulette

œufs de lump noirs

1 citron

4 cuillères à soupe de crème fraîche

2 petits fromages blancs à 20 %

sel et poivre



Couper les tranches de saumon en lamelles (pas trop longues).

Presser le jus d'un citron et verser dans un bol avec un peu de sel, de poivre et la ciboulette.

Mélanger délicatement avec la crème fraîche et les fromages blancs.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et enlever les graines, puis le râper à l'aide d'une mandoline avec des trous assez gros.

Ajouter le concombre et mélanger.

Répartissez la crème dans les verres, puis le saumon en lanières et les œufs de lump.

Placer les verrines 6 heures au frais jusqu'à dégustation.

C'est prêt. Bon appétit !

Pas étonnant qu'on dise du concombre qu'il est rafraîchissant. Dans les périodes de canicule, tandis que tout devient brûlant au toucher, le concombre reste frais. Même en plein soleil, sa température interne est de 6 à 8 degrés plus basse que la température ambiante.



ENIGME

Chanson dans laquelle les voix se répètent les unes derrière les autres.

Pièce d'artillerie militaire, c'est aussi une arme à feu.

Qui est-il ?

ENIGME

C'est une grande experte en tours.

Elle est parfois d'un grand secours.

C'est aussi une acrobatie. A la fortune, on l'associe.

Qui est-elle ?

ENIGME

D'Asie ou d'Afrique, ses défenses sont hélas très convoitées.

On aimerait avoir sa mémoire.

Qui est-il ?

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

Atchoum. Petite grille 46

- | | |
|---|---|
| A. Tel l'embout de certains tournevis | 1. Elles nécessitent une bassine spéciale |
| B. Très exagéré | 2. Filet à écrevisses |
| C. Particule chargée | . Coloria de multiples teintes |
| . Initiales qui font penser à Tintin | 3. Véhicule de l'artisan |
| D. Un descendant | 4. Bâton de St Nicolas |
| . Ville de Gironde (La) | . Incompétent |
| E. Donnai les couleurs de l'arc-en-ciel | 5. Prénom masculin |
| . Qui a besoin de repos | . Dément |
| F. Historien de la Rome antique | 6. Parti politique français |
| G. Grande puissance | . Vous en payiez une bonne tranche |
| . Antérieure à la fin | 7. Brun jaune |
| H. Faites des rainures | . Enregistré sur la rétine |
| . Le gel en vient parfois à bout | . Type d'entreprise |
| I. Déroulement | 8. Se dilatèrent la rate |
| . Bruit de sanglot | 9. Commencent le mercredi |
| J. Personnes malhonnêtes | . Sort de la fosse |
| | . Surveillé du coin de l'oeil |
| | 10. Prénom masculin |
| | . Egouttoirs |

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

Michel Labeaume. Grille 1288



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : l'orbite.

Enigme 2 : la carotte.

Enigme 3 : la chambre.

➔ 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

REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS :

- **Mme Crozat**
- **Mme Soler**, présidente du conseil de la vie sociale

REPRÉSENTANTES DES FAMILLES :

- **Mme Massé**
- **Mme Durrieu**



RÉSIDENCE LA MARTÉGALE

REPRÉSENTANT DES RÉSIDENTS :

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

REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :

- **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

DECEMBRE

2015



MARDI 1 DECEMBRE	MERCREDI 2 DECEMBRE	JEUDI 3 DECEMBRE	VENDREDI 4 DECEMBRE	SAMEDI 5 DECEMBRE	DIMANCHE 6 DECEMBRE	
<p>10h30 Zoothérapie 11h00 Zoothérapie à la Gloriette 15h00 Cuisine à la Gloriette 17h00 Jeux de lettres</p>	<p>15h00 Stimulation cognitive 17h00 Activités manuelles</p>	<p>11h00 Gestes du quotidien à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Atelier de réminiscence 17h00 Chants de Noël</p>	<p>10h00 Parcours moteur 11h00 Groupe de partage & prières Après-midi TELETHON 2015 Animation musicale avec Stella Real - Vente de pâtisserie - Tombola et jeux</p>	<p>10h15 et 11h15 Atelier mémoire Après-midi Animation</p>	<p>11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe</p>	
<p>LUNDI 7 DECEMBRE 10h30 Cuisine «Bas carbone» à La Gloriette 15h00 Gym douce 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice</p>	<p>MARDI 8 DECEMBRE 10h30 Zoothérapie 11h00 Zoothérapie à la Gloriette 15h00 Cuisine «Bas carbone» à la Gloriette 17h00 Jeux de lettres</p>	<p>MERCREDI 9 DECEMBRE  Fête de Noël des enfants du personnel 16h00 Spectacle «Le Père Noël et la poupée» 17h00 Goûter gourmand</p>	<p>JEUDI 10 DECEMBRE 11h00 Gestes du quotidien à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Atelier de réminiscence 17h00 Quiz «Bas carbone»</p>	<p>VENDREDI 11 DECEMBRE 10h00 Parcours moteur 15h00 Stimulation cognitive 17h00 Écoute vidéo-musicale</p>	<p>SAMEDI 12 DECEMBRE 10h15 et 11h15 Atelier mémoire Après-midi Animation</p>	<p>DIMANCHE 13 DECEMBRE 11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe</p>
<p>LUNDI 14 DECEMBRE 10h30 Cuisine à La Gloriette 15h00 Gym douce 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice</p>	<p>MARDI 15 DECEMBRE 10h30 - 11h00 Zoothérapie 15h00 Cuisine à la Gloriette  16h00 Goûter de Noël de la Mairie à la Résidence en salle de restauration</p>	<p>MERCREDI 16 DECEMBRE 15h00 Stimulation cognitive 17h00 Activités manuelles</p>	<p>JEUDI 17 DECEMBRE 11h00 Gestes du quotidien  FÊTE DE NOËL avec les familles à la Résidence 16h00 Spectacle du cirque CALYPSO 17h45 Apéritif de Noël</p>	<p>VENDREDI 18 DECEMBRE 10h00 Parcours moteur 15h00 Stimulation cognitive 16h45 Messe à la Résidence célébrée par le Père BARRAL</p>	<p>SAMEDI 19 DECEMBRE 10h15 et 11h15 Atelier mémoire Après-midi Animation</p>	<p>DIMANCHE 20 DECEMBRE 11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe</p>
<p>LUNDI 21 DECEMBRE 10h30 Cuisine à La Gloriette 11h00 Atelier corporel 15h00 Gym douce 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice</p>	<p>MARDI 22 DECEMBRE 10h30 Zoothérapie 11h00 Zoothérapie à la Gloriette 17h00 Jeux de lettres</p>	<p>MERCREDI 23 DECEMBRE Après-midi Animation avec l'équipe</p>	<p>JEUDI 24 DECEMBRE 11h00 Gestes du quotidien à la Gloriette 12h00 Repas convivial 17h00 Animation avec l'équipe</p>	<p>VENDREDI 25 DECEMBRE  FÉRIÉ NOËL Joyeux Noël à tous ! 11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe</p>	<p>SAMEDI 26 DECEMBRE Après-midi Animation avec l'équipe</p>	<p>DIMANCHE 27 DECEMBRE 11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe</p>
<p>LUNDI 28 DECEMBRE 10h30 Cuisine à La Gloriette 11h00 Atelier corporel 15h00 Gym douce 16h45 Lecture à voix haute avec une lectrice</p>	<p>MARDI 29 DECEMBRE 10h30 Zoothérapie 11h00 Zoothérapie à la Gloriette 15h00 Cuisine à la Gloriette 17h00 Jeux de lettres</p>	<p>MERCREDI 30 DECEMBRE 15h00 Stimulation cognitive 17h00 Activités manuelles «Cartes de vœux»</p>	<p>JEUDI 31 DECEMBRE 11h00 Gestes du quotidien à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Atelier de réminiscence 17h00 Animation musicale de réveillon</p>	<p>Animatrice : Corinne. Aide soignante : Véronique. Psychologue : Stéphanie. Ergothérapeute : Cyrielle. Psychomotricienne : Natacha.</p>		

 Semaine «Bas carbone»

Rendez-vous :

→ Du vendredi 4 au samedi 5 décembre
TÉLÉTHON
Salle Devevou
À 17h00.

→ Dimanche 6 décembre
Concert de Noël offert
par la municipalité
Salle Devevou
À 17h00.

→ Dimanche 20 décembre
AQUEDUC
Concert de Noël
Eglise Saint Etienne
À 17h00.

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

Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de mémoire. Colette Domergue : Bénévole bibliothèque - Lecture à voix haute. Maxime François : Activités physiques.
Caroline Carrière : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie. Jean-Christophe Deleaye : STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) - Gymnastique douce.

► Le mois de novembre... En photos



Atelier théâtre à la Résidence avec les enfants du centre aéré de Montferrier.



Début de l'échauffement dans la joie et les rires !



Des scénettes d'improvisation entre les enfants et les résidents avec beaucoup de rires et de la tendresse...



Les trois Résidences et les enfants des centres aérés se sont retrouvés salle Devevou à Montferrier pour la pièce de théâtre « La jalousie du barbouillé » de Molière.



Un beau spectacle tout en couleur et en farce !



Un après-midi très agréable, qui s'est terminé par un délicieux goûter offert par Elior et partagé entre tous les participants à ce beau projet.

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme PALEIRAC Paulette, le 12 décembre
- M. BOUGETTE Gérard, le 22 décembre
- Mme DESEIX Marie-Anne, le 24 décembre
- M. TOIRON Jean, le 27 décembre

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mme VIDAL, la Sainte Odile, le 14 décembre
- Mme NERSON, la Sainte Alice, le 16 décembre
- M. TOIRON, la Saint Jean, le 27 décembre

► Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à Mme BONDIL Denise

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame CLEMENT Andrée.