

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 53 - FEVRIER 2015



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" lieu jaune  
à la poitrine fumée "

**PAGE 8**



**ACTUALITES DES RESIDENCES**

Belle Saint Valentin !

**PAGE 4**

**JEUX DE MOTS :**

**PAGES 9-10**



**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 année chinoise !

Chères lectrices, chers lecteurs

Après un mois de janvier particulièrement chargé en informations, le mois de février sera quant à lui placé sous de meilleurs hospices avec plein de belles actualités à venir !

Premier point positif, l'hiver se présente comme particulièrement clément au niveau des températures, et cela ne fera que s'améliorer encore tout au long du mois à venir ! A bien y penser, nous ne sommes déjà plus si loin du printemps !

D'autant que pour patienter en douceur, ce mois de février sera marqué par la Saint Valentin le 14, Mardi gras le 17 sans oublier le Nouvel an chinois le 19, pour ne citer qu'eux !

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 : BELLE SAINT VALENTIN !

Savez vous d'où vient la Saint-Valentin ?

Alors que pour certains, heureusement minoritaires, cette fête n'aurait été créée que pour des raisons commerciales, son histoire est beaucoup plus riche qu'on ne pourrait l'imaginer !

Le jour de la Saint-Valentin est en effet considéré dans de nombreux pays comme la fête des amoureux. À l'origine coutume païenne, cette fête a finalement été assimilée par l'Église catholique romaine avec la désignation de saint Valentin comme saint patron des amoureux.

Le jour de la Saint-Valentin n'aurait pas été associé à l'amour romantique avant le haut Moyen Âge. Il a ensuite été associé plus étroitement à l'échange mutuel de « billets doux » ou de valentins illustrés, de symboles tels qu'un cœur ou un Cupidon ailé. À l'envoi de billets au XIX<sup>ème</sup> siècle a succédé l'échange de cartes de vœux.

Le 14 février, n'oubliez donc pas de transmettre un mot doux à tous ceux que vous aimez !

### Aigueillères

Mercredi 11 février à 16h00, la Résidence organise un grand goûter autour de l'émission de Radio Clapas et des jeunes ayant participé au projet. Un bon moment de partage en perspective !

### Cyprières

La Chandeleur, c'est le 2 février ! Pour les aficionados de la crêpe, entourez cette date d'un beau cercle rouge : ce sera « Crêpes party » à la Résidence !

### Don du sang à Pérols

Le vendredi 6 février, il est possible de donner son sang à Pérols, salle Yves Abric, de 14h00 à 19h30. Quand on sait que chaque année, 1 million de malades sont soignés grâce aux dons du sang et que 10 000 dons sont nécessaires chaque jour, n'hésitez pas à faire passer le message !

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### LE LANGAGE DES SIGNES

Vendredi 16 janvier, nous avons reçu pour la première fois à la Résidence, un groupe d'enfants malentendants et sourds avec leurs deux éducatrices. Cette rencontre avait pour objectifs de nous faire découvrir la langue des signes et apprendre quelques signes pour communiquer. Ce fut une belle expérience pour chacun et cette rencontre s'est terminée en partageant le repas du midi en petit comité. J'ai demandé aux résidents ce qu'ils avaient pensé de ce moment.

cf voir photo en 2<sup>ème</sup> de couverture

#### MME S.B.

« C'était très agréable. Un des jeunes garçons nous a montré quelques signes avec ses mains. Puis ils se sont présentés et nous aussi. L'un d'eux voulait être pâtissier et a découvert avec nous le mot « ambition » en langage des signes.



#### MME M.B.

« J'ai appris mon prénom en langue des signes et à dire « bonjour, merci ... » les enfants sont très rapides, on a parfois du mal à les suivre !



#### MME M.B.

« C'était une rencontre inattendue, originale et très sympathique. Les enfants étaient très gentils. Ils sont très expressifs dans leur visage. Ils m'ont donné un « nom de signe » qui représente un coup de crayon puisque je dessine souvent... Un des enfants aimait être la vedette et faisait tout pour se faire remarquer mais il était très gentil...

#### M. R.H.

« Cette rencontre m'a rajeunie et apportée beaucoup de joie ! De voir ces jeunes enfants, formidables, qui s'exprimaient avec leurs mains. Les deux éducatrices étaient très gentilles et intéressantes. Cela m'a semblé un peu difficile mais je travaillerai ma dextérité et la souplesse de mes doigts pour apprendre quelques signes de communication. J'ai été très inspiré pour jeter quelques lignes sur papier que vous découvrirez le mois prochain ... Les enfants ont choisi pour moi le signe « beau gosse » comme « Nom de signe ». Je suis impatient de notre prochaine rencontre dans 15 jours.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### HAUTE COUTURE...

La Cyprière  
Résidence



*Ma carrière était toute ma vie. Elle m'a apporté plein de bonheur et plein de joie. J'étais styliste aux côtés de Coco Chanel. C'était une personne très dure et exigeante, « une vraie vache » mais elle reconnaissait la valeur professionnelle des personnes qui l'entouraient. J'ai travaillé avec elle de mes 18 ans jusqu'à ma retraite. Et toujours avec elle j'ai beaucoup voyagé.*

*Mon plus beau souvenir est quand nous avons réalisé ma robe de mariée ensemble. C'était magnifique !*

**Mme Donata Hernandez**

Toute l'équipe de la Cyprière adresse tous ses vœux aux familles et surtout les remercie de leur générosité à l'occasion des fêtes.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### LA SAINT VALENTIN

La Martégale  
Résidence

Le 14 février jour de La Saint Valentin. Voilà ce que nos résidents nous ont dit sur cette jolie fête.

#### **Mme Capel Eliane**

*Saint Valentin*

*Le plaisir de fêter cette coutume  
Plaisir de rencontrer du monde  
Fête très suivie pour réunir ses  
amis  
Et leur offrir un cadeau*

#### **Poème collectif (Mesdames Amiot Georgette, Lajous Madeleine, Calimar Amparo, Gauthier Augusta, Lorin Simone, Oddi Louise)**

*Je dis Saint Valentin et les fleuristes font un effort dans  
leurs magasins*

*Je dis Amour, gloire et beauté*

*Je dis toujours et c'est l'amour éternel*

*Je dis fête qui revient chaque année*

*Je dis cadeau car tout le monde aime ça*

*Je dis fleur et qu'elle te porte un grand  
bonheur éternel*

*Avec toi mon amour, je  
t'aime pour toujours*

#### **Mme Amiot Georgette nous raconte son histoire d'amour**

*Quand nous nous sommes connus mon Amour. Je  
ne savais pas que ce serait pour toujours. Et que cette  
complicité se transformerait en amitié puis viendrait  
l'amour, le partage puis plus tard le mariage. A  
Nogent sur les pistes de danse commença  
notre romance. Je ne pensais pas que  
cette rencontre pour toi me  
ferait fondre.*



## Lieu jaune à la poitrine fumée



Pour 4 personnes :

4 filets de lieu jaune

24 tranches fines de poitrine fumée

4 à 6 échalotes

4 à 6 carottes

50 cl de crème fraîche semi-épaisse

Bouillon (type "marmite de bouillon")

Persil - 40 g de beurre - Sel, poivre



Epluchez vos carottes et taillez-les en bâtonnets. Faites chauffer de l'eau avec le bouillon. Epluchez les échalotes et détaillez-les assez finement.

Plongez vos carottes dans le bouillon.

Saliez (légèrement, la poitrine étant déjà salée) et poivrez votre lieu.

Enveloppez chaque filet de poisson de tranches de poitrine fumée.

Faites chauffer une poêle avec le beurre, déposez-y les filets de poisson et faites-les dorer.

Ajoutez les échalotes et les carottes, que vous aurez préalablement égoutées.

Conservez le bouillon de cuisson des carottes et déglacez régulièrement votre poêle avec.

Retirez votre poisson de la poêle, ajoutez la crème fraîche. Remuez, ajoutez le persil finement haché.

Servez accompagné de riz basmati.

C'est prêt. Bon appétit !

**C**e poisson sauvage a une chair qui ressemble à celle du cabillaud et dont la saveur est exceptionnelle.

Il ne faut pas le confondre avec le lieu noir de la même famille mais qui a une chair plus sèche, et se vend moitié prix du lieu jaune, nettement plus goûteux et à la chair plus fine.

C'est un poisson maigre peu calorique qui fournit autant de protéines que la viande mais beaucoup moins de lipides.





**ENIGME**

Trajectoire parfois calculée.  
Elle sert notamment pour les fusées.  
Cette cavité est par l'œil aussi habituée  
Qui est-elle ?

**ENIGME**

Automobile québécoise  
Blindé ou d'assaut dans l'armée  
On le préfère fleuri au carnaval.  
Qui est-il ?

**ENIGME**

Il est gros pour les tous petits,  
Et d'amour il fait languir les grands.  
De larmes il est souvent suivi,  
Sa peau rétrécit tout le temps.  
Qui est-il ?

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

Kalimero. Grille 02

- |                                                    |                                          |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| A. Professeur ou maîtresse                         | 1. Nous permettent de voir clair la nuit |
| B. Politesse d'un homme envers une femme           | 2. Alimentation                          |
| C. Parcours des yeux                               | 3. Appris                                |
| . Bord de l'eau                                    | . Enlève                                 |
| . Aluminium du chimiste                            | 4. Très fatigué                          |
| D. Matériel de guerre (canons)                     | . Règle en forme de 'V'                  |
| E. Fin d'infinif                                   | 5. Habitantes de Rome                    |
| . Non plus                                         | 6. Allons-y !                            |
| . Télévision en abrégé                             | . Sommeille                              |
| F. Rit doucement                                   | 7. Mettre à niveau                       |
| . En plus                                          | . Richesse                               |
| G. Patienterais                                    | 8. Champion                              |
| H. Où l'on peut traverser une rivière à pied       | . La tienne                              |
| . Non anglais                                      | . Mesure chinoise                        |
| . De le                                            | 9. N'avouait pas                         |
| I. Fin d'infinif                                   | . Pensée                                 |
| . Qui a attrapé un virus, en parlant d'une machine | 10. Ce qui se passe à la télé            |
| J. Mois                                            |                                          |

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

Kalimero. Grille 04



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : le Roi.

Enigme 2 : le fruit .

Enigme 3 : la taupe .

## ➔ 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](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)

Pérois

### Résidence La Martégale

Maison de retraite Médicalisée

129, allée Jacques Brel  
34470 Pérois

Tél 04 99 53 22 70

Fax 04 99 53 22 79

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

# FEVRIER

# 2015



- Animatrice : **Corinne.**      • Aide soignante : **Véronique.**
- Psychologue : **Stéphanie.**      • Ergothérapeute : **Magali.**
- Psychomotricienne : **Marion.**



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

## DIMANCHE 1 FEVRIER

**11h00**  
Messe télévisée  
**Après-midi**  
Animation avec l'équipe

## Rendez-vous :

→ **Dimanche 8 février**  
**LOTO TAE KWON DO**  
Foyer et Café  
À 18h00.

→ **Dimanche 15 février**  
**LOTO FOOT**  
Foyer et Café  
À 18h00.

→ **Dimanche 22 février**  
**LOTO FOOT**  
Salle Devevou  
À 17h00.

LUNDI 2 FEVRIER	MARDI 3 FEVRIER	MERCREDI 4 FEVRIER	JEUDI 5 FEVRIER	VENDREDI 6 FEVRIER	SAMEDI 7 FEVRIER	DIMANCHE 8 FEVRIER
 <b>FÊTE DE LA CHANDELEUR</b> <b>11h00</b> Atelier sensoriel à la Gloriette <b>15h00</b> Gym douce <b>16h45</b> Lecture à voix haute avec une lectrice	<b>10h30</b> Atelier corporel <b>17h00</b> Jeux de lettres avec l'équipe	<b>15h45</b> Atelier poésie <b>16h45</b> Jeux en équipe	<b>12h00</b> Repas convivial à la Gloriette <b>15h00</b> Atelier de réminiscence <b>16h30</b> Activités à la Gloriette	<b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>15h30</b> Lecture de la presse <b>16h45</b> Biographies musicales	<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 9 FEVRIER	MARDI 10 FEVRIER	MERCREDI 11 FEVRIER	JEUDI 12 FEVRIER	VENDREDI 13 FEVRIER	SAMEDI 14 FEVRIER	DIMANCHE 15 FEVRIER
<b>11h00</b> Atelier sensoriel à la Gloriette <b>15h00</b> Gym douce <b>16h45</b> Lecture à voix haute avec une lectrice	<b>10h30</b> Atelier corporel <b>17h00</b> Jeux de lettres	<b>15h45</b> Atelier poésie  <b>16h00</b> Goûter et Ecoute de l'émission « Radio Clapas » avec les jeunes du projet.	<b>12h00</b> Repas convivial à la Gloriette <b>15h00</b> Atelier de réminiscence <b>16h30</b> Activités à la Gloriette	<b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>15h30</b> Lecture de la presse <b>16h45</b> Ecoute & vidéos musicales	<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 16 FEVRIER	MARDI 17 FEVRIER	MERCREDI 18 FEVRIER	JEUDI 19 FEVRIER	VENDREDI 20 FEVRIER	SAMEDI 21 FEVRIER	DIMANCHE 22 FEVRIER
<b>11h00</b> Atelier sensoriel à la Gloriette <b>14h30</b> Activités à la Gloriette <b>15h00</b> Gym douce <b>16h45</b> Lecture à voix haute avec une lectrice	 <b>MARDI-GRAS</b> <b>10h30</b> Atelier corporel <b>17h00</b> Jeux de lettres	<b>15h45</b> Atelier poésie <b>16h45</b> Biographies musicales	<b>12h00</b> Repas convivial à la Gloriette <b>15h00</b> Atelier de réminiscence <b>16h30</b> Activités à la Gloriette	<b>15h30</b> Lecture de la presse <b>16h45</b> Messe à la Résidence célébrée par le Père Barral	<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 23 FEVRIER	MARDI 24 FEVRIER	MERCREDI 25 FEVRIER	JEUDI 26 FEVRIER	VENDREDI 27 FEVRIER	SAMEDI 28 FEVRIER	
<b>10h30</b> Parcours moteur <b>11h00</b> Atelier sensoriel à la Gloriette <b>14h30</b> Activités à la Gloriette <b>15h00</b> Gym douce <b>16h45</b> Lecture à voix haute avec une lectrice	<b>10h30</b> Atelier corporel <b>17h00</b> Jeux de lettres	<b>15h45</b> Atelier poésie <b>16h45</b> Activités manuelles créatives	<b>12h00</b> Repas convivial à la Gloriette <b>15h00</b> Atelier de réminiscence <b>16h30</b> Activités à la Gloriette	<b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>15h30</b> Lecture de la presse <b>16h45</b> Ecoute & vidéos musicales	<b>10h15 et 11h15</b> Atelier mémoire <b>Après-midi</b> Animation	

Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de mémoire.      Colette Domergue : Bénévole bibliothèque - Lecture à voix haute.      Jeanne Bensehila : APA (Aide physique Adaptée) - Activ'forme.  
 Edwin Garzon : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.      Jean-Christophe Deleaye : STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) - Gymnastique douce.

## ► Le mois de janvier... En photos

*C'est dans la joie et la bonne humeur que résidents et membres du personnel ont partagé les repas des fêtes !!*



*Le chef cuisinier nous a préparé de délicieux desserts pour les fêtes avec des omelettes norvégiennes qu'il a flambées en salle de restauration pour l'occasion.*



*Monsieur le Maire et l'équipe municipale sont venus avec de délicieuses galettes pour présenter leurs vœux aux résidents et aux membres du personnel.*



*Notre Directrice sur tous les fronts !!*

*Nos deux reines déclarées... Peut être d'autres plus timides....*



## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- 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 JAM Michelle.