

# 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



**F**ortuitement parées de couleurs automnales  
**E**lles tapissent le sol pour créer leur tableau  
**U**ne à une, elles voltigent pour faire leur numéro  
**I**nscrites pour bientôt au patrimoine mondial  
**L**égères comme l’oiseau, elles virevoltent en silence  
**L**entement, elles couvrent les sous-bois, quelle chance !  
**E**n passe d’être primées par un décorateur.  
**S**inon, donner conseils aux plus grands parfumeurs.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### SOUVENIRS DE NOËL

**Q**uand 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*

**L**es 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 :*

**N**ous 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 !

**P**as 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](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)





 Semaine «Bas carbone»

	MARDI 1 DECEMBRE	MERCREDI 2 DECEMBRE	JEUDI 3 DECEMBRE	VENDREDI 4 DECEMBRE	SAMEDI 5 DECEMBRE	DIMANCHE 6 DECEMBRE
	<b>10h30</b> Messe avec la paroisse au grand salon <b>13h45</b> Vannerie <b>14h00</b> Cuisine <b>15h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Jeux de mots	<b>10h30</b> Musicothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>14h30 et 15h00</b> Zoothérapie	<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>12h00</b> Repas convivial <b>14h00 et 15h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00</b> Psychomotricité individuelle <b>16h30</b> Karaoké	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>15h00</b> Loisirs créatifs au grand salon <b>16h30</b> Jeux de mots au grand salon	<b>11h00</b> Revue de presse <b>14h00</b> Loisirs créatifs au grand salon <b>16h30</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 7 DECEMBRE	MARDI 8 DECEMBRE	MERCREDI 9 DECEMBRE	JEUDI 10 DECEMBRE	VENDREDI 11 DECEMBRE	SAMEDI 12 DECEMBRE	DIMANCHE 13 DECEMBRE
<b>10h00</b> Gym douce & assise <b>14h15</b> Ateliers créatifs au grand salon <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Temps de prière avec la paroisse <b>14h00</b> Cuisine <b>15h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00</b> Tricot à l'Atelier <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Petits jeux	<b>13h45</b> Psychomotricité individuelle	<b>14h30</b> Loto de Noël <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Jeux de mots	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>14h00</b> Cuisine à l'Atelier <b>15h00</b> Loisirs créatifs au grand salon <b>16h30</b> Jeux de mots au grand salon	<b>10h00</b> Atelier musical <b>11h00 et 14h00</b> Musicothérapie <b>11h15</b> Écoute musicale en salle de rééducation <b>17h00</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 14 DECEMBRE	MARDI 15 DECEMBRE	MERCREDI 16 DECEMBRE	JEUDI 17 DECEMBRE	VENDREDI 18 DECEMBRE	SAMEDI 19 DECEMBRE	DIMANCHE 20 DECEMBRE
<b>10h00</b> Gym douce & assise <b>14h15</b> Ateliers créatifs au grand salon <b>16h30</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Temps de prière avec la paroisse <b>14h00</b> Cuisine <b>15h00</b> Jeux de mots <b>15h00</b> Tricot à l'Atelier <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Conte de Noël	<b>10h30</b> Musicothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>14h30 et 15h00</b> Zoothérapie  <b>16h00</b> La chorale de Juvignac chante pour nos résidents	<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>12h00</b> Repas convivial  <b>17h30</b> Spectacle de Noël avec un magicien David Steel <b>19h00</b> Repas de Noël	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>14h00</b> Cuisine à l'Atelier <b>15h00</b> Loisirs créatifs au grand salon <b>16h30</b> Jeux de mots au grand salon	<b>11h00</b> Revue de presse <b>14h00</b> Loisirs créatifs au grand salon <b>16h30</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 21 DECEMBRE	MARDI 22 DECEMBRE	MERCREDI 23 DECEMBRE	JEUDI 24 DECEMBRE	VENDREDI 25 DECEMBRE	SAMEDI 26 DECEMBRE	DIMANCHE 27 DECEMBRE
<b>10h00</b> Gym douce & assise <b>14h15</b> Ateliers créatifs au grand salon <b>16h30</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Messe de Noël avec la paroisse au grand salon <b>14h00</b> Cuisine <b>15h00</b> Tricot à l'Atelier <b>15h15</b> Jeux de mots <b>16h30</b> Quiz au grand salon	<b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>14h30</b> Zoothérapie à l'Atelier <b>15h00</b> Zoothérapie en salle de kiné	<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>14h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00</b> Psychomotricité individuelle <b>15h15</b> Jeux de mots <b>17h00</b> Atelier sensoriel	 <b>FÉRIÉ NOËL Joyeux Noël à tous !</b> <b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film	<b>10h00</b> Atelier musical <b>11h00 et 14h00</b> Musicothérapie <b>11h15</b> Écoute musicale en salle de rééducation <b>17h00</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 28 DECEMBRE	MARDI 29 DECEMBRE	MERCREDI 30 DECEMBRE	JEUDI 31 DECEMBRE			
<b>10h00</b> Gym douce & assise <b>14h15</b> Ateliers créatifs au grand salon <b>16h30</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Messe avec la paroisse au grand salon <b>14h00</b> Cuisine <b>15h00</b> Jeux de mots <b>15h00</b> Tricot à l'Atelier <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Conte de Noël	<b>10h30</b> Musicothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>14h30 et 15h00</b> Zoothérapie	<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>14h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00</b> Psychomotricité individuelle <b>15h15</b> Jeux de mots <b>17h00</b> Atelier sensoriel			

## Rendez-vous :

→ **Jeudi 3 décembre**  
**ATELIER :**  
**Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?**  
 Salle préfabriquée, parking des tennis, complexe sportif des Garrigues  
 Le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire au :  
 04 67 10 42 40.

→ **Du lundi 14 au jeudi 31 décembre**  
**EXPOSITION KRYSSTÖF**  
**Peintures urbaines et contemporaines**  
 Hall de la Mairie.

La commission des menus aura lieu le jeudi 10 décembre à 16h00.

- Animatrice : **Delphine.** • Psychomotricienne : **Élodie.**
- Psychologue : **Céline.** • Musicothérapeute : **Marie-Ange.**
- Ergothérapeute : **Erwan.**

Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) - Gymnastique douce.  
 Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de mémoire. Boëlle Briau : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.

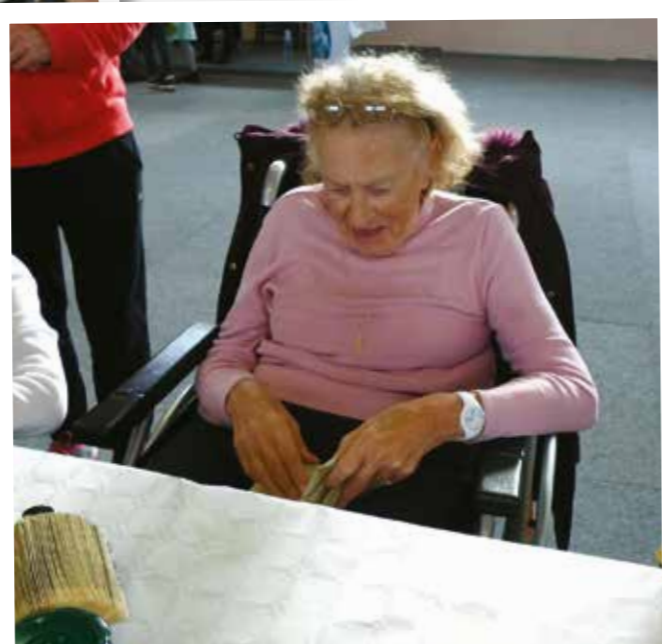
 9h00-12h30 / 13h00-17h30 : Présence de la psychologue  
 8h00-12h30 : Présence de l'ergothérapeute



## ► Le mois de novembre... En photos



Mme CHEVALIER s'amuse...



Mme CROZAT à l'atelier fabrication de hérisson...



Anniversaires du mois d'octobre...



L'arbre d'automne des résidents peint par Mme DELATTRE...



Mme HERNANDEZ dans le rôle de la voleuse de chips face au policier...

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme FLORAC Anne-Marie, le 6 décembre
- Mme DELPONT Louise, le 9 décembre
- Mme LAUGIER Lila, le 12 décembre
- Mme PLANTON Ginette, le 29 décembre

## ► Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à  
Mme MARES, la Sainte Etienne,  
le 26 décembre

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme GIRET Yvette
- Mme DELORME Lucienne
- Mme DIAL Renée
- Mme BOUSQUET

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille  
et aux personnes proches de  
Madame SAVARY Jeanine,  
Madame SOLER Renée et  
Monsieur VADEZ Roger.