

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 52 - JANVIER 2015



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Consommé à l'ail doux "

**PAGE 8**

25



**ACTUALITES DES RESIDENCES**

Vers une nouvelle certification !

**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 2015 !



Chers résidents, chères familles et chers partenaires,

l'ensemble des équipes du Groupe E4 et des Résidences vous adresse leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Que santé et bonheur soient au rendez-vous en 2015 !

L'ambiance festive de fin d'année sera encore bien présente en janvier. Les fêtes s'enchainent tout au long du mois avec l'épiphanie, les voeux, etc...

Pour bien commencer l'année, vous trouverez dans ce premier numéro les actualités du mois écoulé, les pages de vos Résidences, et bien sûr, votre agenda mensuel ! Pour les photos de Noël, il faudra encore patienter jusqu'au mois prochain, la date de bouclage ayant été légèrement avancée pour une sortie à l'heure, le 1<sup>er</sup> janvier !

Encore une fois, bonne année, et 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





Fidèle à son engagement en faveur du Développement Durable, la Direction a souhaité engager son groupe dans une nouvelle labélisation : **EMAS** (Pour **S**ystème de **M**anagement **E**nvironnemental et d'**A**udit), plus communément appelé "éco-audit".

Outil de reconnaissance internationale, cette certification issue de la réglementation européenne identifie et récompense les entreprises faisant de la performance environnementale un axe majeur de leur développement.

Le groupe recevant l'équipe de certification les 5, 6 et 7 janvier, les Directions vous tiendront informés des suites données à notre candidature !

## RETOUR EN IMAGES SUR LE "TROPHÉE DES DIRECTIONS 2014"

Nous vous l'avons promis en décembre, voici quelques photos souvenirs de la Remise du Trophée des Directions pour lequel le groupe a été récompensé par le 1er prix dans la catégorie "Développement Durable – Démarche Responsable"



## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### MEILLEURS VOEUX

Les Aigueillères  
Résidence

Les résidents proposent de présenter leurs vœux par une acrostiche .

**N** *Nous résidents des Aigueillères*  
**O** *Offrons*  
**U** *Unanimement nos*  
**V** *Vœux*  
**E** *Éloquents, élogieux et*  
**L** *Lumineux*  
**A** *Aux*  
**N** *Nombreux lecteurs, Personnel et Direction*

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### SOUVENIRS, SOUVENIRS...

*Je me souviens de quand j'étais enfant où j'adorais faire le sapin à la maison et j'ai toujours été très impatiente de fêter Noël. Ces fêtes me redonnent le moral et le sourire.*

**Mme Chevalier**



*J'ai passé 4 ans au Maroc à Agadir où je fêtais Noël là-bas dans une atmosphère très particulière car il fait toujours très chaud à cette époque de l'année. Nous faisons le réveillon sur la plage, il y avait mon mari, ma fille, des amis et nous pique-niquions tous ensemble dans une ambiance détendue. Et je me souviens même avoir pris mon premier bain de minuit le jour de Noël.*

**Mme Delattre**

*Je me rappelle d'un fameux Noël que j'ai passé en Suisse. La surprise ne fut pas celle qu'on attendait mais une panne d'électricité. Nous avons donc du manger à la bougie. Mon mari étant anglais nous avons eu le plaisir de déguster en fin de repas un délicieux thé anglais. Professeur et toujours passionnée de livres, mon meilleur cadeau était les bouquins que j'attendais.*

**Mme Guérini**





## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### GALETTE DES ROIS

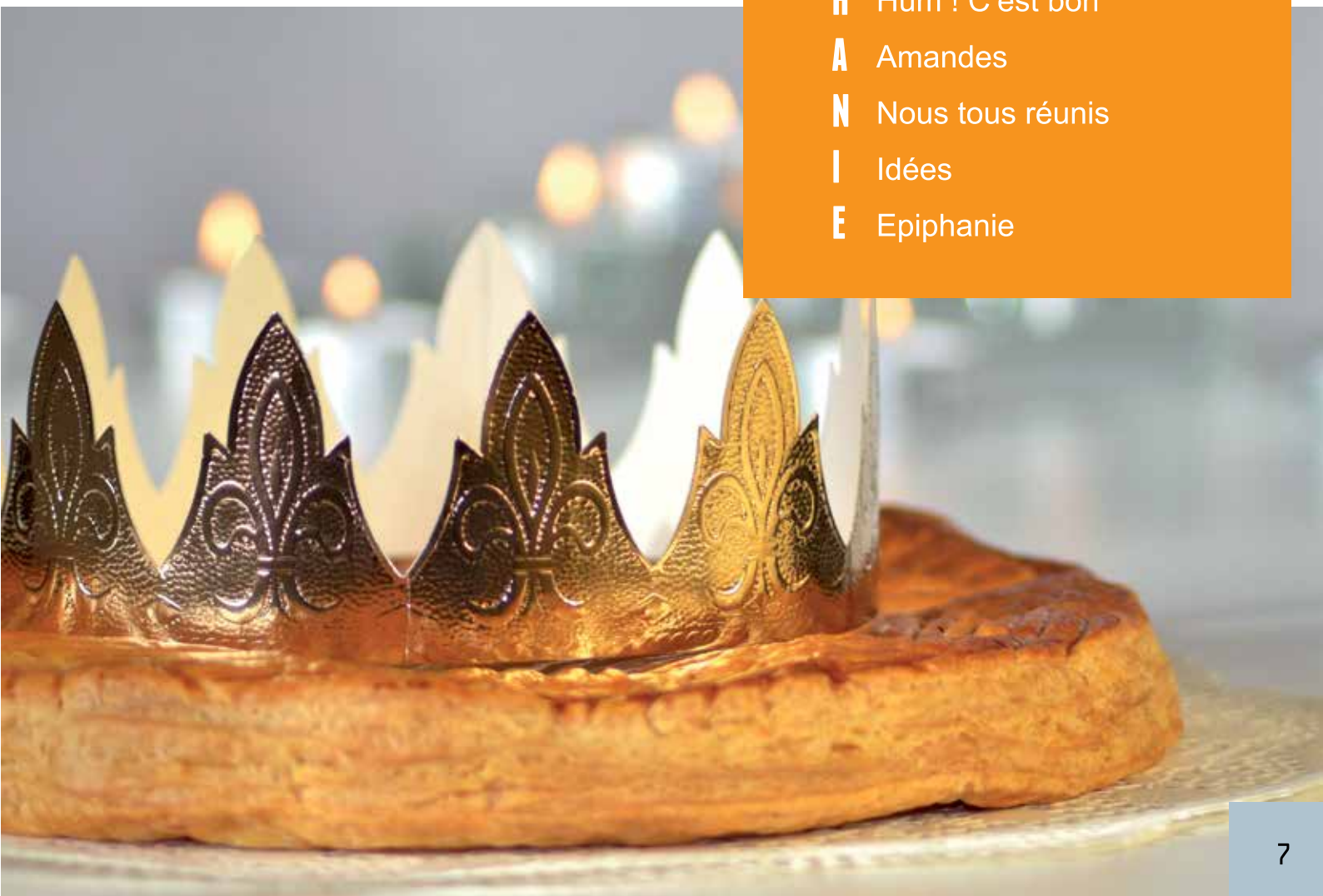
Aujourd'hui c'est la fête des rois et donc nous allons manger la galette.

#### Mme Amiot nous dit :

*Mon père était pâtissier, il faisait la galette. Le plus jeune des enfants allait sous la table et au moment de servir, on demandait pour qui était la part. Quand on avait la fève, on la mettait dans un verre de champagne pour choisir son roi ou sa reine.*

Acrostiche collective : Mesdames  
Amiot, Lorin, Decons, Capel,  
Barault, Lajous, Hyvervaud, Basile.

**E** Epiphanie  
**P** Partage en famille  
**I** Invités  
**P** Pate feuilletée  
**H** Hum ! C'est bon  
**A** Amandes  
**N** Nous tous réunis  
**I** Idées  
**E** Epiphanie



## Consommé à l'ail doux



Pour 4 personnes :

- 4 têtes d'ail
- 1 l de bouillon de poule
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 demi poivron rouge
- 3 brins de ciboulette
- 1 sachet de petits croûtons à l'ail
- sel et poivre



Epluchez les têtes d'ail. Dégagez toutes les gousses. Otez le germe des gousses d'ail.

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les gousses d'ail et laissez les cuire 5 min. Egouttez les.

Blanchissez 3 min le poivron rouge et taillez le en petite brunoise.

Réservez 2 ou 3 gousses d'ail que vous émincerez en fines rondelles.

Passez au mixer le reste de l'ail avec la crème fraîche.

Portez le bouillon de poule bien dégraissé à ébullition et incorporez la crème d'ail. Laissez frémir 7 min. Salez et poivrez.

Servez aussitôt dans des assiettes creuses.

Parsemez de rondelles d'ail, de poivron rouge, de ciboulette hachée, de croûtons à l'ail et dégustez de suite.

C'est prêt. Bon appétit !

**L'**ail, 'superaliment', prévient certains cancers et aide à lutter contre le vieillissement à raison d'une consommation de deux gousses par jour.

Préférez le cru ou peu cuit (maximum 20 minutes) pour conserver toutes ses propriétés.

Mais surtout, l'ail apporte un fumet incomparable à de nombreux plats, dont les salades et, bien sûr, les pâtes.





**ENIGME**

Le fou peut être à ses côtés.  
 Son enfant est souvent gâté.  
 Lorsqu'il est bleu, il est très vif.  
 Sur l'échiquier, c'est l'objectif.

Qui est-il ?

**ENIGME**

On le déguise à l'occasion.  
 Cultivé mais pas érudit.  
 Plutôt acide est sa passion  
 Lorsqu'il est mûr, on l'apprécie.

Qui est-il ?

**ENIGME**

Connue pour ses galeries,  
 et le ton de son gris.  
 Elle évoque la mauvaise vision.  
 C'est aussi un espion.

Qui est-elle ?

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

Kalimero. Grille 04

- |  |   |
|--|---|
| A. Sur eux, on trouve des clés                             | 1. Petits tambours                      |
| B. Différent   | 2. Petit ruisseau                       |
| C. Chérirait   | . Qui a de gros os                      |
| . Ramena sa fraise   | . Acquis                                |
| D. Blanche avec un chapeau rouge sur la route des vacances | 3. Elles sont voisines des phoques      |
| . Permet à l'oiseau de voler                               | . Mais oui !                            |
| E. Avec eux, on fabrique des paniers                       | 4. Feras pipi                           |
| . Rigole   | 5. Jettera des graines                  |
| F. Abîmerait   | 6. Sur laquelle on a posé une signature |
| . Appris   | 7. Traîna dans les rues                 |
| G. Fit le finaud   | . Essais                                |
| . Elle est royale chez les abeilles                        | 8. C'est lui que l'on respire           |
| H. Sensationnel, super !                                   | . Etendues d'eau douce                  |
| I. Arrivés au monde  | 9. Employés                             |
| . Et caetera en abrégé                                     | 10. Entêtées                            |
| J. Habitantes d'un petit pays neutre                       |   |

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

Michel Labeaume. Grille 1295



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : l'exemple.

Enigme 2 : l'élastique.

Enigme 3 : les mots.



## ➔ 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)



# JANVIER

# 2015



- Animatrice : **Stéphanie.** • Psychomotricienne : **Élodie.**
- Psychologue : **Caroline.** • Musicothérapeute : **Mélanie.**
- Ergothérapeute : **Mathilde.**

JEUDI 1 JANVIER	VENDREDI 2 JANVIER	SAMEDI 3 JANVIER	DIMANCHE 4 JANVIER
 <b>JOUR DE L'AN FÉRIÉ</b> Repas organisé avec les familles	10h00 Atelier mémoire 10h15 Prévention des chutes à l'Atelier 11h00 et 14h00 Musicothérapie	16h45 Quiz avec Marie-Christine DESSONNET	 <b>ÉPIPHANIE</b> 11h00 Messe télévisée au grand salon 16h30 Projection d'un diaporama de voyage
LUNDI 5 JANVIER	MARDI 6 JANVIER	MERCREDI 7 JANVIER	JEUDI 8 JANVIER
10h00 Atelier vannerie à l'Atelier 10h50 Gym douce & évaluation individuelle 14h45 Cuisine à l'Atelier 16h45 Jeux de lettres et de mots au grand salon	10h30 Temps de prière avec la paroisse en salle rééducation 13h30-17h00 Psychologue 14h30 Rendez-vous tricot à la bibliothèque 15h00 et 16h30 Musicotricité	Présence de la psychologue 10h00 Zoothérapie 13h45 Psychomotricité individuelle 15h00 Atelier mémoire en salle de réunion	Présence de la psychologue 9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 15h00 Atelier vannerie 15h00 Psychomotricité 17h00 Karaoké
LUNDI 12 JANVIER	MARDI 13 JANVIER	MERCREDI 14 JANVIER	JEUDI 15 JANVIER
9h30 Gym douce & assise 11h00 Atelier vannerie à l'Atelier 14h45 Cuisine à l'Atelier 16h45 Jeux de lettres et de mots au grand salon	10h30 Temps de prière avec la paroisse en salle rééducation 13h30-17h00 Psychologue 14h30 Rendez-vous tricot à la bibliothèque 15h00 et 16h30 Musicotricité	Présence de la psychologue 10h00 Zoothérapie 13h45 Psychomotricité individuelle 15h00 Atelier mémoire 16h30 Karaoké	Présence de la psychologue 9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 15h00 Atelier vannerie 15h00 Psychomotricité 17h00 Karaoké
LUNDI 19 JANVIER	MARDI 20 JANVIER	MERCREDI 21 JANVIER	JEUDI 22 JANVIER
9h30 Gym douce & assise 11h00 Atelier vannerie à l'Atelier	10h30 Messe avec la paroisse au grand salon 13h30-17h00 Psychologue 14h30 Rendez-vous tricot à la bibliothèque 15h00 et 16h30 Musicotricité	Présence de la psychologue 10h00 Zoothérapie 13h45 Psychomotricité individuelle 15h00 Atelier mémoire	Présence de la psychologue 9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 15h00 Atelier vannerie 15h00 Psychomotricité 17h00 Karaoké
LUNDI 26 JANVIER	MARDI 27 JANVIER	MERCREDI 28 JANVIER	JEUDI 29 JANVIER
9h30 Gym douce & assise 11h00 Atelier vannerie à l'Atelier	10h30 Messe avec la paroisse au grand salon 13h30-17h00 Psychologue 14h30 Rendez-vous tricot à la bibliothèque 15h00 et 16h30 Musicotricité	Présence de la psychologue 10h00 Zoothérapie 13h45 Psychomotricité individuelle 15h00 Atelier mémoire	Présence de la psychologue 9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 15h00 Atelier vannerie 15h00 Psychomotricité 17h00 Karaoké
LUNDI 19 JANVIER	MARDI 20 JANVIER	MERCREDI 21 JANVIER	JEUDI 22 JANVIER
10h00 Atelier mémoire 10h15 Prévention des chutes à l'Atelier 16h45 Scrabble, jeux et belote au grand salon	11h00 Atelier musical à l'Atelier 16h30 Célébration des anniversaires du mois de décembre avec Joseph AUJOLAT	11h00 Messe télévisée au grand salon 16h30 Projection d'un film	14h30 Activités manuelles au grand salon 17h00 Quiz au grand salon
VENDREDI 16 JANVIER	SAMEDI 17 JANVIER	DIMANCHE 18 JANVIER	
10h00 Atelier mémoire 10h00 Atelier musical 10h15 Prévention des chutes à l'Atelier 11h15 Écoute musicale 14h00 Musicothérapie 16h45 Scrabble, jeux et belote au grand salon	14h30 Activités manuelles au grand salon 17h00 Quiz au grand salon	11h00 Messe télévisée au grand salon 16h30 Projection d'un diaporama de voyage	
VENDREDI 23 JANVIER	SAMEDI 24 JANVIER	DIMANCHE 25 JANVIER	
10h00 Atelier mémoire 10h15 Prévention des chutes à l'Atelier	10h00 Atelier musical 11h15 Écoute musicale 14h00 Musicothérapie 14h30 Activités manuelles 17h00 Quiz au grand salon	11h00 Messe télévisée au grand salon 16h30 Projection d'un film	
VENDREDI 30 JANVIER	SAMEDI 31 JANVIER		
10h00 Atelier mémoire 10h15 Prévention des chutes à l'Atelier	10h00 Atelier musical 11h15 Écoute musicale 14h00 Musicothérapie 14h30 Activités manuelles 17h00 Quiz au grand salon		

## Rendez-vous :

→ Tous les lundis de janvier  
**Ma mémoire pourquoi et comment la stimuler?**  
 Salle Frédéric Bazille  
 De 14h00 à 15h00.

→ Jeudi 8 janvier  
**CONCERT DE JAZZ**  
 Grayhawk Perkins et Mezcal Jazz  
 Salle de Courpouyan  
 À 20h30.

→ Vendredi 23 janvier  
**CÉRÉMONIE Voeux du Maire**  
 Salle Lionel de Brunélis  
 À 19h00.

→ Lundi 26 janvier  
**VERNISSAGE**  
**Exposition de peinture de José-Xavier Polet**  
 En mairie  
 À 18h30.



La commission des menus aura lieu le jeudi 15 janvier à 16h00.

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



## ► Le mois de décembre... En photos



*Rencontre avec les jeunes du Collège Arthur Rimbaud pour la découverte des métiers des secteurs sanitaires et sociaux.*



*Une animation festive avec notre ami Christian !*



*Un loto partagé avec les résidents de la Martégale !*



*Avec notre fidèle ami, Joseph AUJOULAT, les anniversaires du mois sont toujours fêtés dans la bonne humeur et avec passion.*



*Un repas thérapeutique convivial !*

## ► Anniversaire

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à

- M. MEILHAC Emmanuel, le 4 janvier

## ► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mme MANNINI, la Sainte Paule, le 26 janvier
- Mesdames MURAT et RIGOLLOT, la Sainte Marcelle, le 31 janvier

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- M. NOVARRO Roger
- Mme DOUZAL Jeanne
- M. HUGOT Jacques
- Mme MOSSION Jacqueline
- Mme SIBAND Hélène

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame RUDELLE Alice.