

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 63 - JANVIER 2016



**LA RECETTE DU MOIS :**  
"Velouté de chou-fleur"

**PAGE 8**

2016

**ACTUALITES DES RESIDENCES**

Conseils de la Vie Sociale :  
c'est reparti !

**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

# 2016

## BONNE & HEUREUSE ANNÉE



« Plein de nouveautés pour la nouvelle année ! »

Chères lectrices, chers lecteurs

Bonne et heureuse année à toutes et tous ! Santé, bonheur, bien sûr... Et nous vous souhaitons que 2016 vous apporte tout ce que vous désirez.

C'est la coutume : le commencement d'une nouvelle année est toujours propice à l'annonce de plusieurs nouveautés :

- les Conseils de la Vie Sociale de vos Résidences ont été élus en décembre ;
- votre journal préféré fait peau neuve : c'est en effet la toute dernière fois que vous lisez ces pages dans ce format avant d'en découvrir la nouvelle mouture dès le mois prochain !

Toutes les équipes de vos Résidences vous adressent leurs meilleurs vœux pour cette année 2016.

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
> Nos meilleurs vœux	→ Page 11
> Contacts et plans	→ Page 12



## ACTUALITÉS DES RÉSIDENCES : CONSEILS DE LA VIE SOCIALE : Ç'EST REPARTI !

Comme nous vous l'avons annoncé, les élections aux Conseils de la Vie Sociale se sont déroulées au mois de décembre. Les Directions tiennent d'ailleurs à remercier chaudement les Résidents et leurs familles ayant fait acte de candidature : cette volonté d'implication de tous dans le fonctionnement de nos Résidences est pour nous une réelle récompense.

Le Conseil de la Vie Sociale permet en effet d'associer les résidents, ainsi que leur famille, au fonctionnement de l'établissement. Ce conseil émet des avis et formule des propositions sur de nombreuses questions concernant la vie des Résidents. Si vous avez des questions à poser, n'hésitez pas à vous rapprocher du secrétariat de votre Résidence ou des membres nouvellement élus. Leurs noms sont mentionnés au dos de votre calendrier du mois.



### NOUVEO, DU NOUVEAU !

Les avez-vous vues ?

Quoi donc ?

Mais les nouvelles enseignes de Nouvéo bien sûr !

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### ACROSTICHE DU MOIS DE JANVIER

Les résidents vous font part de leurs acrostiches réalisés au cours d'un atelier d'écriture collectif sur le thème de la nuit de Noël

**S**ouliers sous le sapin

**A**nges tous les ans...

**D**ère Noël sur le pin

**R**lluminations irréelles...

**N**uit de Noël

**G**uirlandes de gel

**U**nion des Univers

**R**déal imaginaire...

**N**eige dans le noir

**O**r pour l'ornement

**E**toiles étincelantes, éblouissantes

**L**es lutins sur la lune se libèrent...



## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### SOUVENIRS DE L'ÉPIPHANIE

**L**ongtemps, le 6 janvier (Épiphanie) fût plus important que le jour de Noël.

Comme beaucoup de fêtes chrétiennes, la date de l'Épiphanie correspond à l'origine à celle d'une fête païenne. Autrefois, les romains célébraient les Saturnales, des fêtes qui duraient 7 jours au cours desquels tout était autorisé.

A cette occasion, les soldats tiraient au sort, avec une fève, un condamné à mort qui devenait "roi" le temps des réjouissances. Une fois les Saturnales achevées, la sentence était exécutée.

On avait également pris l'habitude d'envoyer des gâteaux à ses amis. Sous l'ancien régime, on l'appela "gâteau des rois" car cela tombait en pleine période des redevances féodales et il était d'usage d'en offrir un à son seigneur.

Puis le concordat de 1801 a fixé la date de l'épiphanie au 6 janvier.

Le terme "Épiphanie" est issu du grec et signifie "apparition".

Célébrée le 6 janvier, cette fête correspond à la présentation de l'enfant Jésus aux Rois Mages.

**J**e me souviens du jour de l'Épiphanie car il fallait faire attention à ce que nous mangions car nous étions très nombreux avec très peu d'argent.

Les enfants préparaient et vérifiaient bien sûr qu'il y ait une fève dans le royaume ... Ils étaient heureux de voir tout le monde s'activer et participer à cette journée de fête.

**M**a femme et moi nous avons 4 enfants. En général à cette époque-là beaucoup d'enfants étaient baptisés en ce jour d'Épiphanie.

Nous recevions toujours beaucoup d'amis de nos enfants qui venaient partager le repas et la galette. Cela remplissait de joie petits et grands.



## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### LA NOUVELLE ANNEE

La Martégale  
Résidence

Quelques belles pensées positives pour cette nouvelle année !

**Le secret du bonheur** est dans le sourire

Laissez reposer l'amour qui sommeille

**Ne suivez pas le bon exemple : donnez-le**

Du choc des idées jaillit la lumière

Ninon, Ninon ! Que fais-tu de la vie

Alice vous emmène au Pays des merveilles

Ne vous levez jamais sans une bonne idée. Oubliez-la  
le soir et vous dormirez mieux

**On ne saurait penser à tout**

Les bonnes chansons vont par trois : **le vin,  
l'amour, la chanson !**

L'égoïste est celui qui ne pense pas à moi ( E.Labiche)

Une main lave l'autre

Toutes ces petites idées ont été écrites par notre résident  
**M.MAYER Jean**



## Velouté de chou-fleur



Ingredients pour 6 personnes :

1 chou-fleur

2 pommes de terre

750 ml d'eau

1 bouillon cube de volaille

origan

sel, poivre

50 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème  
fraîche



Détailler le chou-fleur.

Mettre dans une casserole, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), les pommes de terre, le bouillon cube, 750 ml d'eau, l'origan et le sel.

Faire cuire et piquer le chou-fleur et les pommes de terre avec un couteau pour vérifier la cuisson (la lame doit rentrer facilement).

Mixer le tout avec le beurre et la crème fraîche.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

C'est prêt.

Bon appétit !

**A**ccorder les choux !  
Cuits : en gratin, en velouté, en mousse ou en terrine. Crus : en salade, en aspic ou en dips. Ou encore en couscous ou en taboulé à la place du blé. Passez le chou-fleur au moulin à légumes et égrénez-le, puis cuisez-le dans un couscoussier.





**ENIGME**

Pour les enfants, le noir en est souvent source le soir.  
Mais qu'elle soit bleue ou belle, elle peut donner des ailes.

Qui est-elle ?

**ENIGME**

D'avril c'est une farce.  
De mer ou d'eau douce,  
il est excellent pour la santé.  
Il est parfois volant.

Qui est-il ?

**ENIGME**

Ses ailes qui sont dépouillées, ne lui servent pas à voler.  
Bien qu'âgé très souvent,  
il reste pourtant dans le vent.

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 26

- A. **Berline ou cabriolet ou familiale**
- B. **Ecriture rapide**  
· Phonétiquement, elle va sans but
- C. **Trépignerai**
- D. **Au même niveau qu'elles**  
· Une affirmation répétée
- E. **Rigolé**  
· Soirées joyeuses
- F. **Certifiée conforme**
- G. **Enveloppes des oreillers**  
· Ça fait 3.14
- H. **Un allemand**  
· Une farce (2 mots)
- I. **Conduit urinaire**  
· Vieux ruminant
- J. **Appelle la chevrette**  
· Etendus
- 1. **Traîneau de la ménagère**
- 2. **Véhicule réservé aux artisans**
- 3. **Supports de balles**  
· Ribambelle
- 4. **Possèdent**  
· Clochette ou Carabosse
- 5. **Couche de champignons**
- 6. **Non pour Poutine**  
· Sans bavure
- 7. **Causent du tort**
- 8. **Très énervé**  
· Ville de Chaldée
- 9. **Claire et limpide**
- 10. **Envoyés pour représenter**

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

Atchoum. Petite grille 46



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : le canon.

Enigme 2 : la roue.

Enigme 3 : l'éléphant.



Toutes les équipes des Résidences vous souhaitent une

BONNE & HEUREUSE  
ANNÉE

2016





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

# 2016



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

LUNDI 4 JANVIER	MARDI 5 JANVIER	MERCREDI 6 JANVIER	JEUDI 7 JANVIER	VENDREDI 8 JANVIER	SAMEDI 9 JANVIER	DIMANCHE 10 JANVIER
<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <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>11h00</b> Messe avec la paroisse au grand salon <b>11h00</b> Prévention des chutes <b>14h00</b> Cuisine / Vannerie <b>15h00</b> Loisirs créatifs / Tricot <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Petits jeux	 <b>ÉPIPHANIE</b> <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle	<b>14h00 et 15h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Jeux de mots	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>14h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00</b> Loisirs créatifs au grand salon <b>16h30</b> Jeux de mots au grand salon	<b>11h00</b> Revue de presse <b>14h15</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 11 JANVIER	MARDI 12 JANVIER	MERCREDI 13 JANVIER	JEUDI 14 JANVIER	VENDREDI 15 JANVIER	SAMEDI 16 JANVIER	DIMANCHE 17 JANVIER
<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <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>11h00</b> Prévention des chutes <b>14h00</b> Cuisine / Vannerie <b>15h00</b> Loisirs créatifs / Tricot <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Jeux de mots	<b>10h30</b> Écoute musicale <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>14h00</b> Musicothérapie individuelle	<b>12h00</b> Repas convivial <b>14h00</b> Loisirs créatifs <b>15h00 et 16h30</b> Jeux de mots	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>14h00</b> Loisirs créatifs <b>16h30</b> Jeux de mots au grand salon	<b>11h00</b> Revue de presse <b>14h15</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 18 JANVIER	MARDI 19 JANVIER	MERCREDI 20 JANVIER	JEUDI 21 JANVIER	VENDREDI 22 JANVIER	SAMEDI 23 JANVIER	DIMANCHE 24 JANVIER
<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <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> Messe avec la paroisse au grand salon <b>11h00</b> Prévention des chutes <b>14h00</b> Cuisine <b>14h00</b> Vannerie <b>15h00</b> Tricot à l'Atelier <b>15h15</b> Jeux de mots <b>16h30</b> Quiz	<b>13h45</b> Psychomotricité individuelle	<b>14h00 et 15h15</b> Loisirs créatifs <b>15h00</b> Psychomotricité individuelle <b>16h30</b> Jeux de mots <b>17h00</b> Atelier sensoriel	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>14h00</b> Loisirs créatifs <b>16h30</b> Jeux de mots au grand salon	<b>10h45</b> Chorale <b>14h00</b> Musicothérapie en salle de rééducation	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 25 JANVIER	MARDI 26 JANVIER	MERCREDI 27 JANVIER	JEUDI 28 JANVIER	VENDREDI 29 JANVIER	SAMEDI 30 JANVIER	DIMANCHE 31 JANVIER
<b>9h00-11h00 et 15h00-17h00</b> Musicothérapie individuelle <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>11h00</b> Prévention des chutes <b>14h00</b> Cuisine / Vannerie <b>15h00</b> Loisirs créatifs / Tricot <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Jeux	<b>10h30</b> Écoute musicale <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>14h00</b> Musicothérapie individuelle	<b>14h00 et 15h15</b> Loisirs créatifs <b>15h00</b> Psychomotricité individuelle <b>16h30</b> Jeux de mots <b>17h00</b> Atelier sensoriel	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>14h00</b> Loisirs créatifs <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

**VENDREDI 1 JANVIER**  
 **FÉRIÉ JOUR DE L'AN Bonne année à tous !**  
**10h00** Atelier mémoire  
**14h00** Loisirs créatifs au grand salon  
**16h30** Jeux de mots au grand salon

**SAMEDI 2 JANVIER**  
**11h00** Revue de presse  
**14h15** Loisirs créatifs au grand salon  
**16h30** Quiz au grand salon

**DIMANCHE 3 JANVIER**  
**11h00** Messe télévisée au grand salon  
**16h30** Projection d'un film

RESULTAT DES ÉLECTIONS DU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE DU 2 DÉCEMBRE 2015

- REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS :
- Mme LEFEUVRE Micheline
  - Mme MURAT Marcelle

- REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :
- M. CLAUDE Jacques
  - Mme FASULA Françoise

- REPRÉSENTANTES DU PERSONNEL :
- Mme SOULIE Laurence
  - Mme ANDRE Nicole

La commission des menus aura lieu le jeudi 14 janvier à 16h00.

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

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



## ► Le mois de décembre... En photos



Représentation du groupe folklorique Bourréio del clapas.



Des danses folkloriques très appréciées par les résidents !



Atelier créatif avec les résidents



Loto de Noël !



Un grand merci à la médiathèque ! Les résidents peuvent s'adonner aux plaisirs de la lecture.

## ► Anniversaire

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à M. MEILHAC Emmanuel, le 4 janvier

## ► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames CHOMIAC et PLANTON, la Sainte Geneviève et la Sainte Ginette, le 3 janvier
- Mesdames JOULIA et SAINTE CATHERINE, la Sainte Lucienne, le 8 janvier
- M. LOURY, la Saint Lucien, le 8 janvier
- Mme GINESTY, la Sainte Yvette, le 13 janvier
- Mesdames CLOUET BOURGEOIS et MANINI, la Sainte Paulette et la Sainte Paule, le 26 janvier
- Mesdames MURAT et RIGOLLOT, la Sainte Marcelle, le 31 janvier

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme CAZILHAC Yvonne
- M. et Mme SIMONET André et Jeannine
- Mme DUPLAN Odette

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Monsieur BOULOISEAU Jean et Monsieur FASULA Stanislas.