

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 54 - MARS 2015



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Choux de Bruxelles au  
lard en cocotte "

**PAGE 8**



## Les services Nouvéo

NOUVEO vous présente un grand choix de services d'aide à la personne et d'aide à domicile dans toute la région de Montpellier à des tarifs attractifs. D'une prise en charge Alzheimer par une aide médico-psychologique au repassage de votre linge, chaque service à domicile s'effectue selon votre planning et vos préférences.



Prestations de nuit



Transport des personnes



Zoothérapie

## JEUX DE MOTS :

PAGES 9-10

à domicile pour person  
personnes en convalescenc  
e « bien-faire » sur Montp



DEVIS GRATUIT

50% CRÉDIT

50% DÉDUCTION

CESU

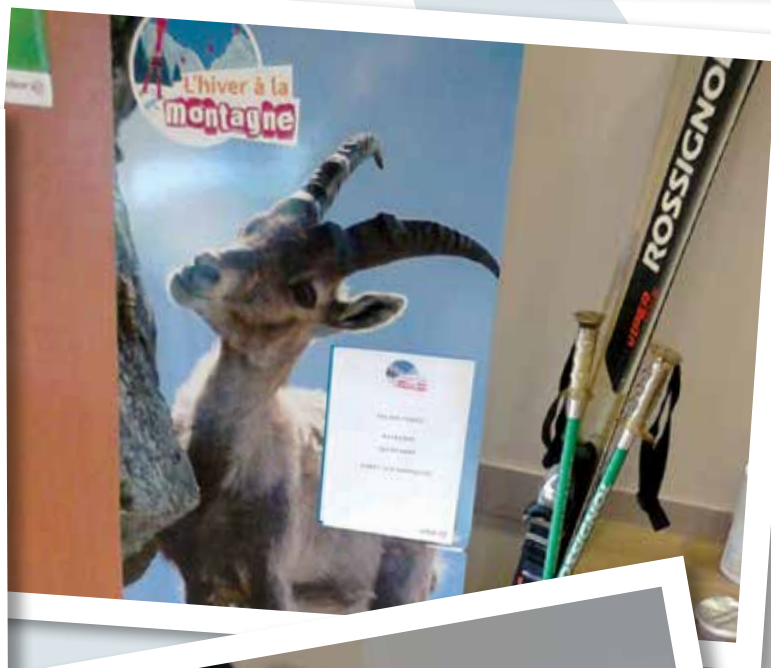
## DOSSIERS DES RÉSIDENTS

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



## 6 Bonne année chinoise !

Chères lectrices, chers lecteurs

Depuis le début de l'année, le temps file à toute allure. Des rencontres, des visites, des évènements à foison, ... et voilà qu'arrive déjà le mois de mars avec toutes ses promesses et ses belles fêtes !

Avec bien sûr dès le début du mois, la fête des grands-mères pour nos résidentes le 1er mars. Puis viendra le temps du Carnaval, la journée des femmes le 8 mars et ce printemps tant espéré arrivera en douceur le 20 mars.

L'hiver n'a pas été trop dur mais personne ne sera fâché par son arrivée.

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 : LE PRINTEMPS DE NOUVEO !

Les entreprises évoluent, suivent les besoins sans cesse renouvelés et se mettent au diapason. C'est la cas de **Nouvéo**, partenaire de longue date "services à la personne / services à domicile" de vos Résidences.

Couvrant la Métropole de Montpellier et le département de l'Hérault, les professionnels de **Nouvéo** vous accompagnent sur des services classiques (aide dans la réalisation des actes essentiels de la vie) et exclusifs : zoothérapie, activités physiques adaptées ou encore accès à une socio-esthéticienne... Mais ce n'est pas tout : avec l'arrivée du printemps, l'entreprise propose également des services de bricolage et d'entretien !

Rendez-vous vite sur Internet pour découvrir dans les jours à venir un nouveau site adapté à tous les nouveaux supports de communication, ainsi qu'un film original de présentation.

[www.nouveau-services.com](http://www.nouveau-services.com)



### Montferrier-sur-Lez

Le dimanche 1<sup>er</sup> mars venez salle Dévezou écouter le concert des professeurs de l'école de musique de la Lyre. Et si cela vous a plu n'hésitez pas à venir écouter le concert de leurs élèves le dimanche 29 mars. L'entrée sera libre pour les deux événements.

### Juvignac

Exposition « Carnets de Chine » à la médiathèque de Juvignac du 3 février au 28 mars. Cette exposition sera accompagnée de divers ateliers familiaux les samedis du mois de mars 2015.

### Les lotos de Pérols

La fin des périodes de lotos approche à grands pats. Les associations péroliennes vous proposent donc de venir tenter votre chance avant qu'il ne soit trop tard le dimanche 8 mars à 16h00 à la salle Yves Abric pour le Loto Full Boxing Club de Pérols !

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### DE FIDELES COMPAGNONS

Lors d'une animation sur l'actualité, les résidents ont discuté et raconté des anecdotes sur leurs animaux de compagnie. En effet, récemment reconnus dans le code civil français comme « êtres vivants doués de sensibilité » le débat est ouvert. Tous d'accord pour reconnaître la sensibilité de leur animal préféré, ils se sont exprimés :



« Mon chat, Minou m'accompagnait à la messe et quand j'étais fatiguée il montait sur mes genoux pour me rassurer... » **G.M.**



« Avec mon berger allemand, les hommes ne pouvaient pas m'approcher quand mon mari n'était pas là... » **G.A.**



« Le chat de ma fille a sa chaise réservée pour les repas et il ne l'oublie jamais... » **P.G.**



« J'ai appris à marcher avec mon chien... » **G.M.**



« J'ai eu trois chiens, ils étaient fideles, quand un étranger venait à la maison, ils me protégeaient...et pouvaient même montrer les dents... » **L.P.**



« Mon Teckel à poil durs, Icare, savait tout ce qu'il devait faire, il ne faisait jamais de bêtises. Il a sauvé mon fils d'une avalanche, il l'a retrouvé dans la neige... » **B.S.**



« J'avais un chien, Miro, il comprenait tout, il était très gentil... » **NF**



« On avait des chiens de chasse, ils étaient fideles et travaillaient bien pour la chasse avec mon mari... » **G.R.**



« J'ai eu beaucoup d'animaux, je les aimais tous autant... » **S.M.**




« J'ai eu des chiens, des chats et des oiseaux, ils me reconnaissaient bien et m'attendaient pour manger... » **E.C.**



## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### LE PRINTEMPS



J'adore  
le printemps car il  
ne fait pas trop chaud, ni trop  
froid, c'est le climat parfait. Il y a le  
retour du soleil et je le préfère au plein été.

Quand j'habitais en Corse pendant 4 ans, c'était  
formidable, tout était fleuri partout, avec une  
multitude de couleurs et des senteurs vraiment très  
agréables et le chant merveilleux des petits oiseaux.

A cette époque, je peignais beaucoup et cette atmosphère  
printanière m'inspirait beaucoup pour  
la réalisation de mes tableaux.

Je me souviens d'une chanson  
de Tino Rossi sur le printemps :  
« Printemps joli printemps qui vient  
de Corse, là-bas dans le maquis tu  
prends ta force. »

Mme Delattre Cécile



Nous souhaiterions diffuser des films le dimanche et pour cela nous comptons sur votre coopération, si vous avez des films que vous souhaitez nous donner ou nous prêter, veuillez les remettre à Stéphanie.

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### CARNAVAL ET PRINTEMPS

La Martégale  
Résidence

Le Carnaval et le Printemps étaient à l'honneur ce mois-ci. Voici les quelques phrases exprimées par nos résidents.

#### Mme Lajous Madeleine

Fête du printemps et Carnaval

Fête des enfants, la joie, le bonheur, les beaux costumes, la fête dans les villes, les villages, la joie avec des amis, les couleurs, les réunions avec la famille.

Le printemps, et vive le pique-nique à vélo.

Couleurs Ambiance Repas Nuances de couleurs Amusement Valeurs Amis La joie

#### M. Mayer Jean

##### Carnaval

Un cocher, conduisant le grand PAGANINI au théâtre, lui réclamait quatre fois la somme d'habitude pour la course. Et le virtuose de s'indigner :

- Et vous, lui dit le cocher, vous vous faites payer en or pour jouer votre Carnaval de Venise sur une seule corde de violon !
- Mon ami, répondit PAGANINI, je vous payerai ce que vous me demandez quand vous m'aurez conduit sur une seule roue de votre carrosse.

##### Le printemps

Pérolliens et tahitiens

Quand ils ont le printemps, nous sommes en automne ; quand ils ont leur automne, nous vivons notre printemps : il y a une justice...

Cela ne fait rien : nous aimerions bien garder le printemps toute l'année !



#### Mme Amiot Georgette

Voici le printemps. L'air est plus léger, moi aussi je me sens plus légère, des pâquerettes parsèment le gazon, la nature est en fête. Après un long hiver cela semble bon. On se sent revivre.

#### Mme Amiot Georgette et Capel Eliane (écrit avec un coup de main de M. Mayer Jean)

Le début du Printemps est une grande fête : la nature se réveille d'un sommeil long et froid. Les beaux jours ramènent la joie ; narcisses et jonquilles dérobent au soleil un peu de sa lumière.



## Choux de Bruxelles au lard en cocotte



Pour 4 personnes :

500 g de choux de Bruxelles

250 g de lard fumé

2 échalotes

100 g de beurre

noix de muscade

sel, poivre



Préparer d'abord les choux de Bruxelles :

Les nettoyer, puis les laver en les plongeant dans plusieurs bains d'eau froide. Les mettre ensuite à cuire 15 à 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. En fin de cuisson, les passer sous l'eau froide courante afin de les refroidir, puis les mettre à égoutter.

Détailler le lard en lardons, puis les faire revenir dans une cocotte beurrée et les laisser rissoler. Peler puis hacher les échalotes et les jeter dans la cocotte avec les lardons pour les faire colorer. Ajouter ensuite les choux de Bruxelles, les faire revenir avec le reste de la préparation.

Assaisonner en saupoudrant de sel, poivre et noix de muscade.

Bien remuer et servir immédiatement.

C'est prêt. Bon appétit !

**L**e chou de Bruxelles est parent de la variété sauvage du chou, utilisé depuis des milliers d'années.

Cependant, le nom « chou de Bruxelles » date du XVII<sup>e</sup> siècle, époque à laquelle les habitants de Saint Gilles, ville limitrophe de Bruxelles, crée et cultive un nouvel hybride de chou. Ce dernier présente l'avantage de pousser en hauteur et donc d'être très rentable !!!





**ENIGME**

Il peut être chiche, sans se  
montrer radin,  
S'il est cassé, se n'est pas  
par manque de soins,  
Dans une assiette il est  
parfois très fin,  
Sur un tissu c'est un gros  
point  
Qui est-il ?

**ENIGME**

C'est un luminaire  
Il peut être oculaire  
Pour représenter la Terre  
Sa forme est une sphère  
Qui est-il ?

**ENIGME**

Très couru dès qu'il fait  
chaud,  
L'alpiniste l'affronte et en  
vise le haut,  
C'est une réserve naturelle,  
Mais qui ne restera pas  
éternelle  
Qui est-il ?

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

Michel Labeaume. Grille 1297

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| A. Monstre              | 1. Petite classe               |
| B. S'approche           | 2. Ça annule                   |
| Atome                   | 3. Bien noire                  |
| C. Vraiment cochonne    | . Pas bas                      |
| . Fait le garçon        | 4. Arrangé                     |
| D. Vent divin           | . Etre en tête                 |
| . Faire ses chaussures  | 5. Poème                       |
| E. Dans la marge        | . Morceau                      |
| . Pas face              | 6. Pistard                     |
| F. Mot à tarte          | . Range dans les caques        |
| . Dresse                | . Pour les graves et les aigus |
| . Boîte bidons          | 7. Crade                       |
| G. Aérien               | . Berceau marin                |
| . Pas un amateur        | 8. Parente                     |
| H. L'oeuf en est un     | . Sévi                         |
| . Plante                | 9. Solide                      |
| I. Vante                | . Herbes                       |
| . Pour le maquillage au | 10. Bien rangée                |
| Maghreb                 |                                |
| J. Boîte                |                                |

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

Kalimero. Grille 02



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : l'orbite.

Enigme 2 : le char.

Enigme 3 : le chagrin.

## ➔ 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

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



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

LUNDI 2 MARS	MARDI 3 MARS	MERCREDI 4 MARS	JEUDI 5 MARS	VENDREDI 6 MARS	SAMEDI 7 MARS	DIMANCHE 8 MARS
<b>10h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>14h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Messe avec la paroisse au grand salon <b>13h30-17h00</b> Psychologue <b>14h30</b> Tricot à la bibliothèque <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire en salle de réunion	Présence de la psychologue <b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>17h00</b> Atelier sensoriel à l'Atelier	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>16h45</b> Scrabble, jeux et belote au grand salon	<b>11h00</b> Atelier musical à l'Atelier <b>14h30</b> Activités manuelles 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 9 MARS	MARDI 10 MARS	MERCREDI 11 MARS	JEUDI 12 MARS	VENDREDI 13 MARS	SAMEDI 14 MARS	DIMANCHE 15 MARS
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>11h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>14h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Temps de prière avec la paroisse en salle rééducation <b>13h30-17h00</b> Psychologue <b>14h30</b> Tricot à la bibliothèque <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Scrabble, jeux et belote	Présence de la psychologue <b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h15</b> Chorale Lou Clapas <b>15h00</b> Psychomotricité <b>17h00</b> Atelier sensoriel à l'Atelier	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h00</b> Atelier musical à l'Atelier <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>11h15</b> Écoute musicale <b>14h00</b> Musicothérapie <b>16h30</b> Jeux	<b>15h00</b> Loto au grand salon <b>17h00</b> Ecoute musicale par les ASH	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un diaporama de voyage À 10h30.
LUNDI 16 MARS	MARDI 17 MARS	MERCREDI 18 MARS	JEUDI 19 MARS	VENDREDI 20 MARS	SAMEDI 21 MARS	DIMANCHE 22 MARS
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>11h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>14h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Messe avec la paroisse au grand salon <b>13h30-17h00</b> Psychologue <b>14h30</b> Tricot à la bibliothèque <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire	Présence de la psychologue <b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>17h00</b> Atelier sensoriel <b>17h00</b> Karaoké	 <b>PRINTEMPS</b> <b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>16h45</b> Scrabble, jeux et belote au grand salon	<b>10h00</b> Atelier musical à l'Atelier <b>11h15</b> Écoute musicale en salle de rééducation <b>14h00</b> Musicothérapie <b>14h30</b> Activités manuelles <b>17h00</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 23 MARS	MARDI 24 MARS	MERCREDI 25 MARS	JEUDI 26 MARS	VENDREDI 27 MARS	SAMEDI 28 MARS	DIMANCHE 29 MARS
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>11h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>15h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Temps de prière avec la paroisse <b>13h30-17h00</b> Psychologue <b>14h30</b> Tricot <b>14h45</b> Activités manuelles <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité <b>16h45</b> Quiz	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire	Présence de la psychologue <b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>17h00</b> Atelier sensoriel  <b>Anniversaires du mois</b>	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>14h45</b> Présence de la médiathèque Théodore Monod au grand salon <b>16h30</b> Scrabble, jeux et belote	<b>10h00</b> Atelier musical à l'Atelier <b>11h15</b> Écoute musicale en salle de rééducation <b>14h00</b> Musicothérapie <b>14h30</b> Activités manuelles <b>17h00</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 30 MARS	MARDI 31 MARS					
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>11h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>15h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Temps de prière avec la paroisse <b>13h30-17h00</b> Psychologue <b>14h30</b> Tricot à la bibliothèque <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité					

## DIMANCHE 1 MARS



**FÊTE DES GRANDS MÈRES**

**11h00** Messe télévisée

**16h30**

Projection d'un diaporama de voyage

## Rendez-vous :

→ **Lundi 9 mars**

**EXPOSITION**  
**Vivre et construire en Languedoc Roussillon**  
 Hall de l'Hôtel de ville.

→ **Samedi 14 mars**

**PRÉSENTATION ET DÉMONSTRATION DE TAÏ-CHI**  
 par **M. Parmentier**  
 Association Tai Chi Pas à Pas  
 Médiathèque et Parvis de la mairie  
 À 10h30.

→ **Jeudi 26 mars**

**SORTIE au restaurant avec Stéphanie**  
 À 17h00.

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

Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) - Gymnastique douce.

Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de mémoire. Edwin Garzon : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.

## ► Le mois de février... En photos



*Janny, fille de Mme Bendano est venue nous faire une petite séance de chants.*



*Un dessert thérapeutique avec café et chocolats...*



*Un fou rire spontané !*

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme Marie-Rose ZIMMERMANN, le 1<sup>er</sup> mars
- Mme BOMPUNT Renée, le 3 mars
- Mme TEIRLINCK Irène, le 8 mars
- Mme CASSARO Francine, le 30 mars

## ► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à toutes les grands-mères et à :

- Mme BENDANO, la Sainte Colette, le 6 mars
- Mme DELPONT, la Sainte Louise, le 15 mars

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- SŒUR BOURDERON Gisèle
- Mme AGNEL Paule
- Mme GINESTY Yvette
- Mme BESSÈDE Geneviève
- Mme SAINTE CATHERINE Lucienne

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Monsieur LEMONNIER Norbert.