

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 60 - OCTOBRE 2015



LA RECETTE DU MOIS :
" Artichauts cathares "

PAGE 8



ACTUALITES DES RESIDENCES
Enregistrement EMAS,
une grande première nationale !

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



6 Il fait froid mais....

Chères lectrices, chers lecteurs

Il fait si chaud derrière les grandes verrières du salon qu'on se croirait encore en été. Mais ce n'est qu'illusion ! La chaleur estivale s'éloigne petit à petit et les températures commencent à baisser.

Quoi de plus normal nous direz-vous, nous sommes désormais en automne et nos belles journées ensoleillées vont encore se raccourcir jusqu'à la fin de l'année...

Cela dit, il existe comme d'habitude de nombreuses façons de se réchauffer ! Et pour ce mois d'octobre 2015, les raisons de se réjouir sont nombreuses ! D'une part, vos Résidences sont devenues officiellement les premiers établissements médico-sociaux français à décrocher le label Européen EMAS.

D'autre part, le mois d'octobre vivra au rythme des journées de sensibilisation proposées par la compagnie "Les Têtes de bois" avec en clôture une représentation pleine de promesses. Ce spectacle aura lieu le 30 octobre à Montferrier-sur-Lez.

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 : ENREGISTREMENT EMAS, UNE GRANDE PREMIÈRE NATIONALE !



EMAS
VERIFIED
ENVIRONMENTAL
MANAGEMENT

Fidèle à ses engagements, le groupe E4 a entamé en début d'année 2014, une démarche vers l'obtention d'une nouvelle labellisation : **EMAS** (Système de Management Environnemental et d'Audit), 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.

Et c'est tout récemment (le 9 septembre), suite à un courrier reçu des autorités compétentes, que l'annonce de cette première nationale s'est déroulée à Paris lors d'une conférence de presse.

Vous pouvez dès maintenant visualiser les articles de cette manifestation sur les sites Internet : www.groupe-e4.com et www.maison-retraite-montpellier.com !

La jalousie du barbouillé par la compagnie "Les Têtes de bois"

Nous vous l'annonçons dans l'édito, la mois d'octobre va vous permettre de faire la rencontre de créatures étranges.... Venant d'un monde qu'on pourrait croire sans couleur, ces masques et marionnettes aux accents burlesques se joueront devant vous de la nature humaine. Ils leur fallait un auteur à la hauteur de leurs espérances, un peintre de l'âme humaine, un observateur Alors, ils s'approprient Molière et le restitue de manière à ce qu'il y ait derrière chaque mot (ou phrase) une vérité bonne à rire.

Les acteurs de la compagnie "Les Têtes de bois" se rendront 3 journées dans chaque Résidence* (la dernière journée, ils seront accompagnés des enfants du centre de loisirs de la commune) avant de jouer pour votre plus grand plaisir la pièce "La Jalousie du Barbouillé" à Montferrier-sur-Lez, le 30 octobre à 15h00*.

*Pour connaître leurs dates de venues et/ou vous rendre à Montferrier, contactez votre secrétariat !

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

Les Aigueillères
Résidence

PALAVAS

Quelques impressions de la sortie à Palavas et de la présence de Dolly. De bons souvenirs pour tous !

« Cette sortie à la plage m'a rappelé de nombreux souvenirs puisque j'ai vécu toute ma vie au bord de la Méditerranée. J'aimais me baigner et le soleil...
« Dolly est adorable, c'est une présence animale réconfortante... **Mme P.C**

« J'étais soucieuse pour mes déplacements avant la sortie mais finalement tout c'est bien passé et je suis prête à recommencer... » **Mme C.M**

« Nous avions une cabane au bord de la mer pendant des années et tous les souvenirs avec mes enfants petits sont revenus....c'était très agréable »
Mme C.R

« Pour moi qui aime l'eau c'était super même si je préfère l'Atlantique ! »
Mme B.S

« Moi j'ai eu un chien pendant des années, elle s'appelait Dolly aussi ! Elle était très joueuse et courrait très vite aussi... »
Mme G.M

« C'était très agréable de se retrouver avec Mme R, Etienne et Michel au bord de l'eau en mangeant une glace... »
« Dolly est très gentille, elle vient me faire coucou dans mon petit jardin le midi quand j'y suis... »
Mme T.J

« Tous les étés, depuis 1960 j'allais à la mer, dans mon appartement de Palavas, c'était donc un grand plaisir et je n'étais même pas fatiguée.... » **Mme C.R**

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

SOUVENIRS DE TRAVAIL

La Cyprière
Résidence



Je suis née en Algérie, j'ai d'abord travaillé chez un avocat en tant que secrétaire. Je voulais un métier où je pouvais défendre les gens mais l'école était très chère. Mon père réussit à obtenir un prêt pour faire mes études de secrétaire juridique et j'ai mis un point d'honneur à le rembourser. J'ai ensuite travaillé à Paris dans une société de prêt bancaire.

J'ai eu par la suite 4 enfants, mon métier est donc devenu celui de maman ! Les rencontres m'ont par la suite permis de devenir élue aux affaires sociales de la mairie de LATTES.

Mme CROZAT Gisèle



J'ai fait des études de lettres modernes conformément au modèle familial, et une fois la maîtrise obtenue je ne voulais à aucun prix être professeur comme le reste de ma famille. Un jour je croise une amie qui travaille pour le journal l'Express en recherche de stagiaire de documentation. J'ai donc obtenu ce stage qui m'a fait découvrir un métier très riche mais il me manquait l'essentiel, le contact. Deux journaux l'Express et L'Expression faisant partie du même groupe familial l'Expression m'ont proposé un poste à la rédaction écrite et c'est comme ça que j'ai découvert mon futur métier de journaliste. *Mme FERRACCI Marie-Thérèse*

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

DICTON DU MOIS D'OCTOBRE

La Martégale
Résidence

Beaucoup de pluie en octobre,
beaucoup de vent en décembre.

Brouillards
d'octobre
et pluvieux
novembre font bon
décembre.

Brouillard d'octobre, pluie
de novembre, beaucoup
de biens du ciel font
descendre.

En octobre, brume
passe, beau temps
passe.

En octobre,
il faut que
l'homme vite
s'habille quand
le mûrier se
deshabille.

Brumes d'octobre et pluvieux novembre
font ensemble un bon décembre

En octobre, si tu
es prudent, achète
grains et vêtements.

En octobre, qui n'a pas de manteau doit
en trouver un bientôt.

Artichauts cathares



Ingredients pour 4 personnes :

4 artichauts violets
2 oignons nouveaux (cebettes)
2 œufs durs
100 g de foie de porc sec
huile d'olive, vinaigre
sel, poivre



Enlever les feuilles dures des artichauts, couper le haut des feuilles restantes pour ne conserver que la partie tendre de couleur jaune. Détailler en lamelles.

Ajouter l'oignon et les œufs durs coupés en tranches fines. Mélanger.

Détailler en petits cubes d'une demi-centimètres de côté le foie de porc sec (qu'on ne trouve qu'en pays cathare -Aude et Ariège- et peut-être en Corse) ou frais, et le faire revenir rapidement dans un demi-verre d'huile d'olive.

Verser le foie et son huile sur le mélange des autres ingrédients après les avoir assaisonnés de sel, de poivre et de vinaigre.

C'est prêt. Bon appétit !

Remarques :

Le foie de porc sec donne toute son originalité à ce plat.

Le faire dessaler 30 minutes dans l'eau avant utilisation

L'expression "avoir un cœur d'artichaut" trouve ses origines dans l'expression d'antan "avoir un cœur d'art du chaud". Les forgerons ne vivant pas longtemps, étaient souvent victimes d'insuffisance cardiaque. "Un cœur d'art du chaud" désignait une personne faible du cœur.



ENIGME

S'il se montre en paillettes
Ce n'est pas pour faire la fête
On l'apprécie pour nettoyer
On le passe pour enguirlander

Qui est-il ?

ENIGME

Posée c'est une question,
Parfois à base de poisson
On l'utilise en dissolution
Et c'est aussi une punition

Qui est-il ?

ENIGME

Il lui arrive d'être à terre,
Dans le plat on le met par paire,
A la lettre parfois collé
Il est moqueur devant le nez

Qui est-il ?

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

C.J. Belz. Petite grille 25

- | | |
|--|---|
| <p>A. Elle connaît bien la capitale de la France</p> <p>B. Âcres
. Nombre multiple de 2 et 3</p> <p>C. Il a pris du plaisir
. Lycée professionnel en abrégé</p> <p>D. On fabrique de l'acier dans ces usines</p> <p>E. Il fit connaître la pomme de terre aux Français</p> <p>F. Au milieu du ballon
. A l'entrée et à la sortie du bâtiment
. Le disque solaire de Cléopâtre</p> <p>G. L'Europe
. Il a gagné les élections</p> <p>H. Le couteau du chirurgien</p> <p>I. Etre, paraître, demeurer, rester, sont des verbes d'...
. Lac des Pyrénées</p> <p>J. Petit siège de théâtre qui se relève</p> | <p>1. Ils sont très utiles en cas d'averse</p> <p>2. Aimable
. Aux bords du toit</p> <p>3. Note de musique proche de do
. 2^{ème} groupe
. Poisson de mer très recherché</p> <p>4. Il a ri à l'envers
. Mit l'un dans l'autre</p> <p>5. Quelque chose de confidentiel</p> <p>6. Ville près de Dijon
. A la sortie du bain
. Pour relier 2 mots</p> <p>7. (Il) enfile
. Ce n'est pas tout près</p> <p>8. Nous sans voyelles
. Condition
. Le tutu sans consonnes</p> <p>9. La barque de Cléopâtre y naviguait
. Fin du 1^{er} groupe
. Il règne sur un pays</p> <p>10. Le contraire de l'inspiration</p> |
|--|---|

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

C.J. Belz. Petite grille 23



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

- Enigme 1 : la peur.
- Enigme 2 : le moulin.
- Enigme 3 : la lanterne.

➔ 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

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

OCTOBRE

2015



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

LUNDI 5 OCTOBRE	MARDI 6 OCTOBRE	MERCREDI 7 OCTOBRE	JEUDI 8 OCTOBRE	VENDREDI 9 OCTOBRE	SAMEDI 10 OCTOBRE	DIMANCHE 11 OCTOBRE
9h30 Gym douce & assise 10h00 et 15h30 Musicothérapie individuelle 14h00 Animations 14h45 Cuisine à l'Atelier 15h30 Théâtre 16h45 Jeux de lettres et de mots	Présence de la psychologue 10h30 Temps de prière avec la paroisse 14h00 Animations 14h30 Tricot à l'Atelier 15h00 et 16h30 Psychomotricité	10h00 Zoothérapie 10h30 Musicothérapie 15h00 Musique 13h45 Psychomotricité individuelle	Présence de la psychologue 10h00 et 14h00 Animations 15h00 et 16h30 Psychomotricité	9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 10h00 Atelier mémoire 14h00 Animations	17h00 Quiz au grand salon	11h00 Messe télévisée au grand salon 16h30 Projection d'un film
LUNDI 12 OCTOBRE	MARDI 13 OCTOBRE	MERCREDI 14 OCTOBRE	JEUDI 15 OCTOBRE	VENDREDI 16 OCTOBRE	SAMEDI 17 OCTOBRE	DIMANCHE 18 OCTOBRE
9h30 Gym douce & assise 10h00 et 15h30 Musicothérapie individuelle 14h00 Musique 15h30 Théâtre 15h45 Cuisine à l'Atelier 16h45 Jeux de lettres et de mots	Présence de la psychologue 10h30 Messe avec la paroisse au grand salon 14h00 Animations 14h30 Tricot à l'Atelier 15h00 et 16h30 Psychomotricité	10h00 Zoothérapie 13h45 Psychomotricité individuelle	Présence de la psychologue 9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 10h00 et 14h00 Animations 12h00 Repas convivial 15h00 Psychomotricité individuelle 17h00 Atelier sensoriel 17h00 Karaoké	9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 10h00 Atelier mémoire 14h00 Animations 16h30 Scrabble, jeux et belote	Présence de la psychologue 13h00 Chorale 11h00 Animations 14h00 Écoute musicale en salle de rééducation 14h00 Animations 14h30 Pétanque 17h00 Quiz	11h00 Messe télévisée au grand salon 16h30 Projection d'un film
LUNDI 19 OCTOBRE	MARDI 20 OCTOBRE	MERCREDI 21 OCTOBRE	JEUDI 22 OCTOBRE	VENDREDI 23 OCTOBRE	SAMEDI 24 OCTOBRE	DIMANCHE 25 OCTOBRE
9h30 Gym douce & assise 10h00 et 15h30 Musicothérapie individuelle 14h00 Animations 14h45 Cuisine à l'Atelier 15h30 Théâtre 16h45 Jeux de lettres et de mots	Présence de la psychologue 10h30 Temps de prière avec la paroisse 14h00 Animations 14h30 Tricot à l'Atelier	10h00 Zoothérapie 10h30 Musicothérapie 15h00 Musique 13h45 Psychomotricité individuelle	Présence de la psychologue 9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 10h00 et 14h00 Animations 15h00 Psychomotricité individuelle 15h00 Spectacle Ans 'chanteurs d'Ariane 17h00 Atelier sensoriel	10h00 Atelier mémoire 16h30 Scrabble, jeux et belote	10h00 Atelier musical à l'Atelier 11h15 Écoute musicale en salle de rééducation 14h00 Musicothérapie 14h30 Pétanque 17h00 Quiz au grand salon	 Changement d'heure 11h00 Messe télévisée au grand salon 16h30 Projection d'un film
LUNDI 26 OCTOBRE	MARDI 27 OCTOBRE	MERCREDI 28 OCTOBRE	JEUDI 29 OCTOBRE	VENDREDI 30 OCTOBRE	SAMEDI 31 OCTOBRE	
9h30 Gym douce & assise 10h00 et 15h30 Musicothérapie individuelle 14h00 Musique 14h45 Cuisine à l'Atelier 15h30 Théâtre 16h45 Jeux de lettres et de mots	Présence de la psychologue 10h30 Messe avec la paroisse au grand salon 14h00 Animations 14h30 Tricot à l'Atelier	10h00 Zoothérapie  Rencontre semaine bleue Salle Lionel de Brunelis Juvignac.	Présence de la psychologue 9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 10h00 et 14h00 Animations 15h00 Psychomotricité individuelle  17h00 Atelier sensoriel Anniversaires	9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00 Musicothérapie individuelle 10h00 Atelier mémoire 14h00 Animations  15h30 Spectacle « Têtes de bois » Salle Devezou	10h30 Chorale 11h00 Animations 14h00 Écoute musicale en salle de rééducation 14h00 Animations 14h30 Pétanque 17h00 Quiz au grand salon	

Rendez-vous :

→ Jusqu'au vendredi 9 octobre

ATELIERS MÉMOIRE
« Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler ? »

Salle préfabriquée sur le parking des tennis du complexe sportif des Garrigues
Inscriptions au : 04 67 10 42 40 (places limitées).

→ Vendredi 30 octobre

SPECTACLE
Cie «Tête de Bois»
Représentation théâtrale
La jalousie du Barbouillé
Salle Devezou
À 15h30.

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

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

Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de mémoire. Boelle Briau : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.

► Le mois de septembre... En photos



Un bon moment passé un bord de la Mer. On trinque à la fin de l'été.

Partage et complicité entre résidents.



Le sourire peut se lire sur tous les visages.



Retour sur la journée citoyenne.



► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. HUGOT Jacques, le 4 octobre
- Mme SIBAND Hélène, le 6 octobre
- Mesdames DUTARTRE Yvonne et SAINTE-CATHERINE Lucienne, le 8 octobre
- Mesdames GINESTY Yvette et HERNANDEZ Donata, le 9 octobre
- M. BOULOISEAU Jean, le 10 octobre
- Mme MANINI Paule, le 12 octobre
- Mme JOUGLEUX Bernadette, le 13 octobre
- Mme DELATTRE Cécile, le 19 octobre
- Mme SOLIGNAC Gisèle, le 29 octobre

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à tous les grands-pères et à
Mme BOMPUNT, la Sainte Renée, le 19 octobre

► Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à
Mme LAUGIER Lila

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et
aux personnes proches de
Monsieur SOLER Elias.