

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 59 - SEPTEMBRE 2015



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Croissant jambon et brie "

**PAGE 8**



**ACTUALITES DES RESIDENCES**  
De nouveaux sites Internet

**PAGE 4**

**JEU DE MOTS :**

**PAGES 9-10**



## DOSSIERS DES RÉSIDENTS

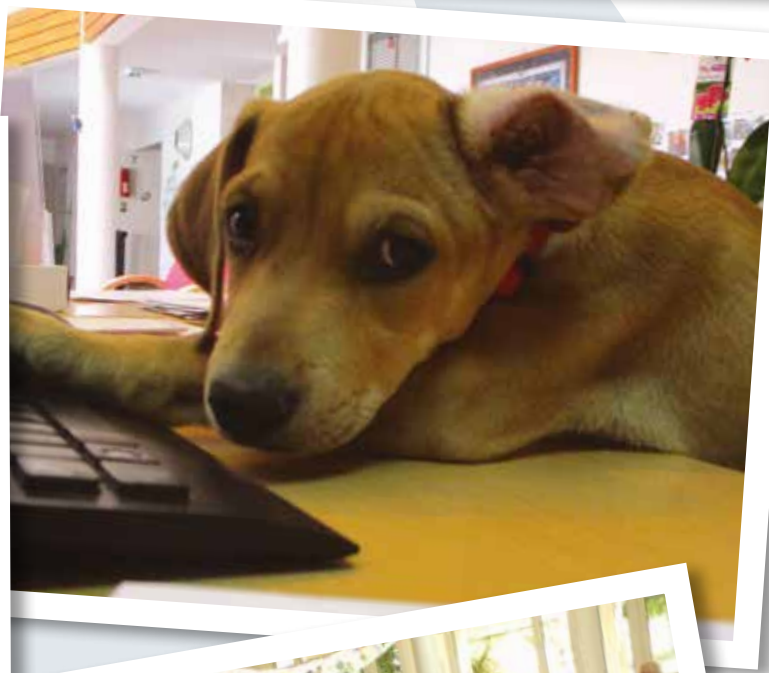
Les Aigueillères en page 5

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



## C'est déjà la rentrée !

Chères lectrices, chers lecteurs

"Un été trop vite passé" pour les uns, "une rentrée tant attendue" pour les autres... Quoique l'on pense, les vacances prennent fin et pour la majorité des héraultais, c'est le retour au travail et bientôt, la rentrée des classes.

Les esprits chagrins pourront se consoler en se disant qu'ils ont pu profiter d'un été particulièrement chaud et agréable, contrairement à 2014 avec son été vite oublié tellement il a été frais et pluvieux. Il ne nous reste plus qu'à espérer un été indien avec soleil et chaleur pour encore de longues semaines et à partir du 22 septembre, de belles prévisions pour l'automne.

Côté Résidences, c'est aussi la rentrée. Alors soyez vigilants aux nouvelles actualités !

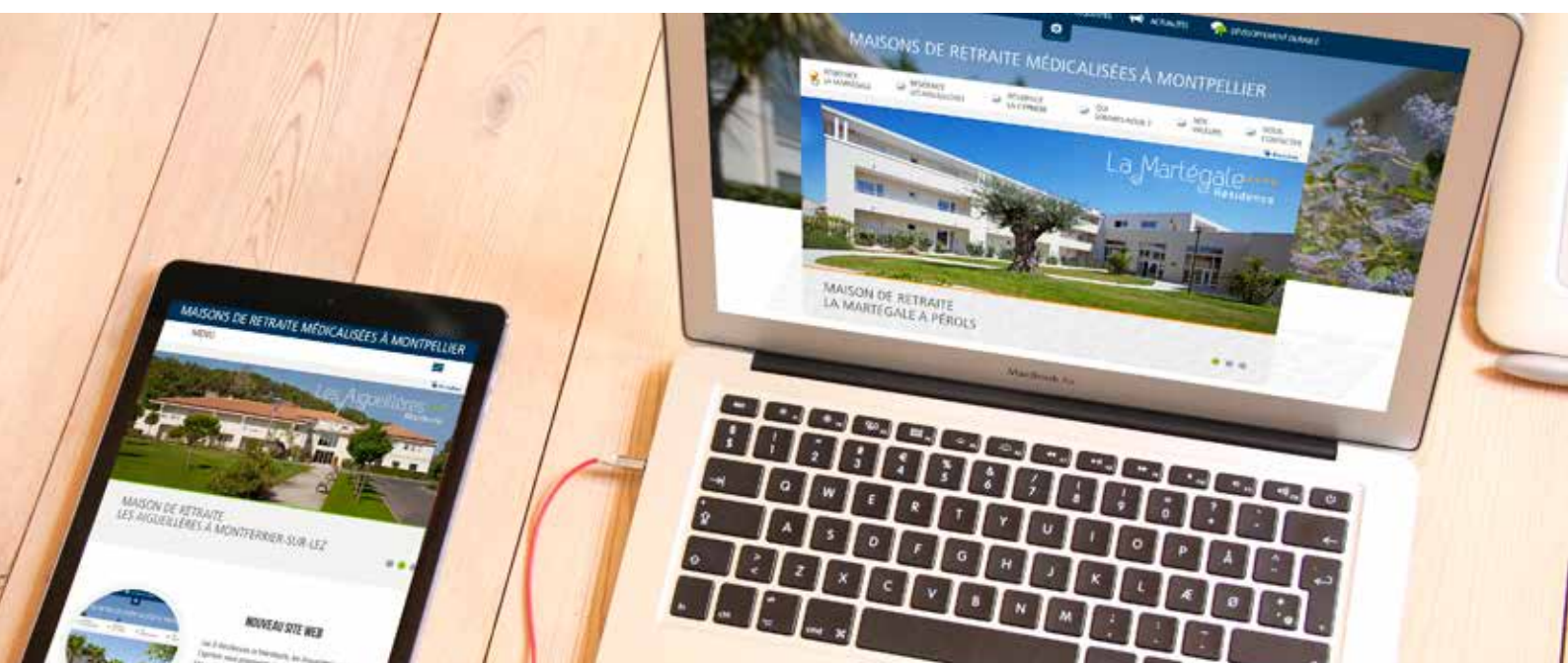
Et d'ici là, bonne lecture à toutes et tous !

## 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 : DE NOUVEAUX SITES INTERNET.



**V**ous l'aviez peut être remarqué : les sites Internet de vos Résidences et celui de Nouvéo, étaient en ligne depuis de très nombreuses années : 5 ans pour les Résidences, 3 ans pour Nouvéo....

Bref, une éternité pour un secteur d'activités dont les codes et les bonnes pratiques changent et évoluent à chaque instant !

Plus qu'une simple adaptation graphique, certes nécessaire, il s'agissait également pour le groupe E4 d'offrir à tous un outil adapté

aux nouveaux modes de consultation actuels, comme la navigation via smartphones et tablettes.

Pour les découvrir, rendez-vous directement sur :

[www.maison-retraite-montpellier.com](http://www.maison-retraite-montpellier.com),  
pour les Résidences

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

N'hésitez pas dès lors à nous faire part de vos remarques et commentaires, qui restent comme d'habitude les bienvenus !

### Exposition à Juvignac

Du mardi 15 septembre  
au samedi 31 octobre  
2015 :

America, exposition  
réalisée par la BIU de  
Montpellier s'intéresse  
aux liens unissant la  
France et son "ami  
américain".

### Venez découvrir les associations péroliennes !

Le 5 septembre rencontrez les responsables des associations péroliennes, informez-vous de leurs activités et éventuellement procédez à votre inscription pour la saison 2015-2016 - Au complexe de la Tour.

### Forum des associations à Montferrier-sur-Lez

Le 5 septembre venez au Forum des associations de Montferrier-sur-Lez. Vous pourrez y découvrir au travers de multiples stands toutes les activités proposées par les associations. Place des Grèses.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

Les Aigueillères  
Résidence

### AU REVOIR

A l'occasion du départ de Julie, une des infirmières de l'équipe de soin, M. Hatton, notre résident poète, lui a rédigé ce joli poème.

*Au revoir Julie*

*Munie de son ardeur et gardant sa raison,  
Notre dynamique Julie, souriante et volontaire,  
Afin de découvrir de nouveaux horizons  
En toute indépendance va prendre son scooter.*

*Non-pas de regrets, de cette séparation,  
Nous approuvons pleinement votre très noble action :  
C'est le moment propice où l'on trace son avenir  
Un captivant voyage et l'on doit applaudir.*

*Forte de votre expérience et de votre passé  
Vous allez réussir, votre voie est tracée  
Vous avez tous nos vœux et puis notre amitié.  
Mais surtout gardez bien votre sincérité.*

*R : En marge du travail il y a les distractions  
Votre 'Dada' à vous serait l'équitation ?  
Noubliez-pas non plus pour bien garder la mine  
De faire de temps en temps un peu de lèche-vitrine.*

*René Hatton - août 2015*



## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### SOUVENIRS D'ÉCOLE

*Je suis allée à l'école au Maroc à partir de l'âge de 6 ans. Je pleurais pour y aller alors que d'autres pleuraient pour ne pas y aller ! Mes amis étaient déjà scolarisés et j'étais jalouse car moi aussi je voulais apprendre à lire et à écrire. A chaque rentrée, mes parents m'achetaient un tablier neuf ainsi que des chaussures : c'était un bon moment. J'étais très bonne en orthographe mais les mathématiques je n'ai jamais aimé ça ! J'étais une élève sage, j'écoutais beaucoup, j'étais une bonne élève car j'aimais apprendre et j'étais curieuse de tout ! Et encore aujourd'hui je m'intéresse à beaucoup de choses !*

**Mme Teirlinck Irène**



*A l'école, c'était calme et organisé. Les gens étaient très disciplinés. On travaillait très bien, on avait envie de s'élever et d'apprendre. J'aimais beaucoup aller à l'école car justement il y avait cette discipline (c'est peut-être pour ça que j'ai épousé un gendarme !). Il y avait aussi la morale et la politesse. Je regrette parfois d'avoir été trop disciplinée car l'indiscipline fait partie de l'enfance. Il y a un temps pour tout...*

**Mme Solignac Gisèle**

*J'ai aimé aller à l'école et je pourrais continuer toute ma vie d'y aller ! J'aimais apprendre et retrouver mes amis, on s'amusait beaucoup ! On allait à l'école jusqu'au samedi et le dimanche, je les recevais à la maison.*

**Mme Dessonet Marguerite**



## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### DICTON DU MOIS DE SEPTEMBRE

La Martégale  
Résidence

« Septembre nous produit le plus délectable des fruits »,  
« Juillet doit rôtir ce que Septembre mûrira »,  
« Septembre voit mûrir des fruits savoureux. »

« Septembre humide, pas de tonneau vide » (dicton de l'Aunis),  
« Pluie de septembre, joie du paysan »,  
« En Septembre, pluie fine est bonne pour la vigne »,  
« En septembre, la bruine est toujours bonne à la vigne. »

« Septembre emporte les ponts, ou tarit les fontaines »,  
« Le coq en septembre chantant la matinée,  
annonce une abondante rosée. »

« En septembre si trois jours il tonne, c'est un  
nouveau bail pour l'automne »,  
« Lorsque beaucoup d'étoiles filent en septembre,  
les tonneaux sont trop petits en novembre »,  
« Orages de septembre, neiges de décembre »,  
« Forte chaleur en septembre, à pluie d'octobre il faut  
s'attendre. »

« En septembre, si tu es prudent, achète grains et  
vêtements » (dicton de Charente),  
« Pluie de septembre, travaille à la vigne et à la semaille »,  
« Beau septembre finit d'emplir les chambres »,  
« En septembre, le fainéant peut aller se pendre »,  
« En septembre, il fait bon être tout le jour dans la campagne. »

« L'hirondelle en septembre abandonne le ciel refroidi  
de l'automne. »

« Hâle de Mars, pluie d'Avril, rosée de Mai, font d'août  
et septembre les plus beaux mois de l'année »,  
« Bel automne vient plus souvent que beau printemps. »

« Septembre en sa tournure, de mars fait la figure »,  
« Septembre est le mars de l'automne »,  
« Septembre se nomme le mai de l'automne »,  
« Septembre est souvent comme un second et court printemps. »

« En septembre, le raisin et la figue pendent »,  
« En Septembre se coupe ce qui pend. »







## Croissant au jambon et au brie



Ingredients pour 4 personnes  
1 pâte feuilletée  
100 g de brie  
4 tranches de jambon blanc  
1 cuillère à soupe de moutarde forte  
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse  
1 jaune d'œuf  
Sel et poivre



Dans un bol, mélangez la moutarde et la crème fraîche, salez et poivrez.

Déroulez la pâte feuilletée et coupez 8 triangles réguliers.

Préchauffez votre four à 180°C.

Otez la croûte du brie puis coupez-le en petits morceaux.

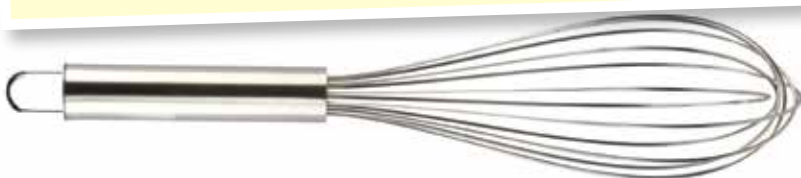
Nappez chaque triangle de pâte avec la crème puis répartissez les morceaux de brie. Recouvrez avec la moitié d'une tranche de jambon.

Roulez les triangles de pâte de la base la plus large vers la pointe de sorte à former un croissant, puis placez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Battez le jaune d'œuf, puis à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les croissants avant de les enfourner environ 20 minutes.

C'est prêt. Bon appétit !

**L**a première recette d'un croissant feuilleté a été publiée en France en 1905 et ce n'est que dans les années 1920 que cette « viennoiserie » rencontra le succès.





**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**

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 ?

**ENIGME**

On l'éclaire en fournissant des explications. Vénitienne pour des illuminations. Elle est parfois magique.

Qui est-elle ?

	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 23

- |   |  |
|---|--|
| <p>A. Elles relient 2 sommets opposés d'un carré</p> <p>B. Route nationale<br/>. Point d'où partent tous les rayons du cercle</p> <p>C. L'un des points cardinaux<br/>. 2 consonnes semblables dans le mot gorge</p> <p>D. Après tu<br/>. Artère qui part du coeur</p> <p>E. Après bis<br/>. Le gardien de but</p> <p>F. Délicieux<br/>. Plante qui fournit de l'huile et de la toile</p> <p>G. Géométrie à 3 côtés</p> <p>H. Je possède (J')<br/>. Un mois du printemps<br/>. Vieilles habitudes</p> <p>I. Quand on nous les pose, il faut trouver les solutions</p> <p>J. Ouvriez la fenêtre<br/>. C'est propre</p> | <p>1. Tel un angle à 90°<br/>. Frappa</p> <p>2. Plante sauvage à fleurs jaunes<br/>. Le contraire de pleurer</p> <p>3. Métal brillant</p> <p>4. Adjectif possessif<br/>. Faon de dessin animé</p> <p>5. Géométrie à 8 côtés</p> <p>6. Négation<br/>. Grignotiez</p> <p>7. On fête la fin de l'un et le début de l'autre<br/>. Adjectif possessif</p> <p>8. Début et fin de Lorient<br/>. Pronom personnel féminin<br/>. Préposition</p> <p>9. Vaste étendue de dunes dans le désert<br/>. Elimé</p> <p>10. Portions de droite limitées chacune, par 2 points</p> |
|---|--|

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

Serge Vial. Grille 89



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : le chocolat.

Enigme 2 : une serviette.

Enigme 3 : une ancre.



## ➔ 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)





MARDI 1 SEPTEMBRE	MERCREDI 2 SEPTEMBRE	JEUDI 3 SEPTEMBRE	VENDREDI 4 SEPTEMBRE	SAMEDI 5 SEPTEMBRE	DIMANCHE 6 SEPTEMBRE
Présence de la psychologue <b>14h30</b> Tricot à l'Atelier <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité	<b>13h45</b> Psychomotricité individuelle	Présence de la psychologue <b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>12h00</b> Repas convivial <b>17h00</b> Karaoké au grand salon	<b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>10h00</b> Atelier mémoire	<b>10h00</b> Atelier musical à l'Atelier <b>11h15</b> Écoute musicale en salle de rééducation <b>14h00</b> Musicothérapie <b>14h30</b> Pétanque <b>17h00</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon <b>16h30</b> Projection d'un film
LUNDI 7 SEPTEMBRE	MARDI 8 SEPTEMBRE	MERCREDI 9 SEPTEMBRE	JEUDI 10 SEPTEMBRE	VENDREDI 11 SEPTEMBRE	SAMEDI 12 SEPTEMBRE
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>14h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	Présence de la psychologue <b>14h30</b> Tricot à l'Atelier <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité	<b>13h45</b> Psychomotricité individuelle	Présence de la psychologue <b>15h00</b> Psychomotricité à l'Atelier <b>16h30</b> Psychomotricité en salle de rééducation	<b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>10h00</b> Atelier mémoire	<b>10h00</b> Atelier musical à l'Atelier <b>11h15</b> Écoute musicale en salle de rééducation <b>14h00</b> Musicothérapie <b>17h00</b> Quiz au grand salon
LUNDI 14 SEPTEMBRE	MARDI 15 SEPTEMBRE	MERCREDI 16 SEPTEMBRE	JEUDI 17 SEPTEMBRE	VENDREDI 18 SEPTEMBRE	SAMEDI 19 SEPTEMBRE
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>15h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	Présence de la psychologue <b>10h30</b> Messe avec la paroisse au grand salon <b>14h30</b> Tricot à l'Atelier <b>15h00 et 16h30</b> Psychomotricité	<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle	Présence de la psychologue <b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>12h00</b> Repas convivial <b>15h00</b> Psychomotricité individuelle <b>17h00</b> Atelier sensoriel <b>17h00</b> Karaoké	<b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>10h00</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Scrabble, jeux et belote	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Atelier musical à l'Atelier <b>11h15</b> Écoute musicale en salle de rééducation <b>14h00</b> Musicothérapie <b>17h00</b> Quiz au grand salon
LUNDI 21 SEPTEMBRE	MARDI 22 SEPTEMBRE	MERCREDI 23 SEPTEMBRE	JEUDI 24 SEPTEMBRE	VENDREDI 25 SEPTEMBRE	SAMEDI 26 SEPTEMBRE
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>15h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	 AUTOMNE Présence de la psychologue <b>10h30</b> Temps de prière avec la paroisse <b>14h30</b> Tricot à l'Atelier	<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle	Présence de la psychologue <b>9h00 - 11h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>15h00</b> Psychomotricité individuelle <b>17h00</b> Atelier sensoriel	<b>10h00</b> Atelier mémoire <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> Pétanque <b>17h00</b> Quiz au grand salon
LUNDI 28 SEPTEMBRE	MARDI 29 SEPTEMBRE	MERCREDI 30 SEPTEMBRE			
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>15h45</b> Cuisine à l'Atelier <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	Présence de la psychologue <b>10h30</b> Messe avec la paroisse au grand salon <b>14h30</b> Tricot à l'Atelier	<b>10h00</b> Zoothérapie			

## Rendez-vous :

→ **Mercredi 2 septembre**  
**EXPOSITION Léa Barkaté jusqu'au 18 septembre**

Vernissage  
Hôtel de ville  
À 18h30.

→ **Jeudi 3 septembre**  
**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 18 septembre**  
**MARTIN LUTHER KING**  
**L'ascension tourmentée**  
Conférence de Laurent Roesch  
Médiathèque Théodore Monod  
À 18h30.

- Animatrice : **Stéphanie.**
- Psychomotricienne : **Élodie.**
- Psychologue : **Céline.**
- Musicothérapeute : **Mélanie.**
- Ergothérapeute : **Erwan.**

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. Boelle Briau : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.



## ► Les mois d'été... En photos



*Un repas thérapeutique dans la bonne humeur...*



*La chorale « les chœurs en fête » dirigée par la directrice de l'école de musique de Juvignac Mme Morela.*



*Un beau salut et des résidents contents !*



*Elisa et Cécile se sont laissées aller à danser*

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CLOUET-BOURGEOIS Paulette, le 1<sup>er</sup> septembre
- Mesdames VAS Pierrette et TAQUET Anne-Marie, le 15 septembre
- Mme SAVARY Jeanine et M. SOLER Elias, le 21 septembre
- Mme BENDANO Colette, le 22 septembre
- M. BERARDI Georges, le 24 septembre
- Mme DESSONET Marguerite, le 29 septembre

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme SOLIGNAC Gisèle
- Mme TAQUET Anne-Marie
- Mme JOULIA Lucienne

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame TCHALIKIAN Pierrette et Madame FRECCERO Odette.