

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

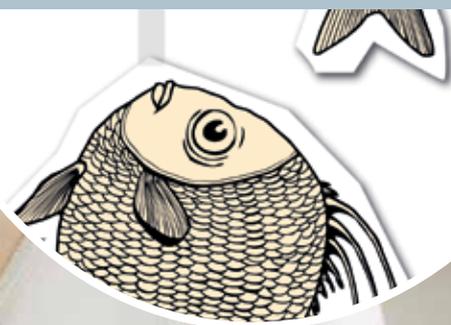
N° 55 - AVRIL 2015



LA RECETTE DU MOIS :

**" Filet de loup, sauce au
crémant de Bourgogne "**

PAGE 8



ACTUALITES DES RESIDENCES

Nouvéo prend son envol !

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

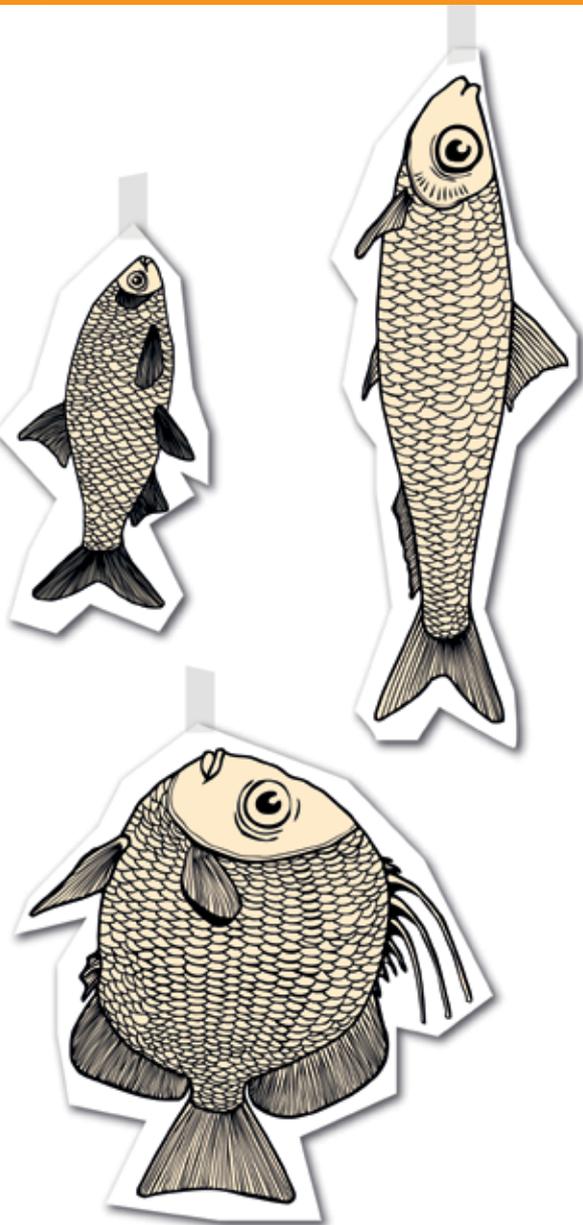
Adresse :

Groupe E4
18 chemin de la Plaine
34990 Juvignac



Ce journal est imprimé dans le respect de l'environnement

66 Poisson d'avril !



Chères lectrices, chers lecteurs

Ce mois d'avril ne dérogera pas à la règle. L'actualité des Résidences est toujours très chargée.

Par contre, poisson d'avril oblige ! Alors dans les pages de ce journal, vous devrez trouver l'intruse qui s'est imiscée parmi toutes vos actualités.

Rassurez vous, une lecture attentive et réfléchie vous permettra de séparer en un clin d'œil le bon grain de l'ivraie.

Concernant les "vraies" actualités, n'oubliez pas de fêter Pâques (le 5), la journée mondiale de la santé (le 7), le Nouvel An bouddhiste (le 13) ou encore de souhaiter à vos secrétaires préférées une bonne fête le 16 !

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 : NOUVEO PREND SON ENVOL !

Vous connaissez déjà Nouvéo, la société de services à la personne partenaire de vos Résidences, dont nous vous donnons régulièrement des nouvelles... Spécialisée dans l'accompagnement des personnes âgées, et devant le succès rencontré ces derniers mois ainsi que les nombreuses sollicitations de personnes actives, l'entreprise ouvre désormais ses services dits "classiques" à l'ensemble des Héraultais !

Ainsi, si vous êtes actif et avez besoin d'aide pour votre ménage, vos repassages ? Pour vos travaux de bricolage ou de jardinage ? De l'aide et de l'assistance administrative à domicile ? N'hésitez plus, Nouvéo est aussi fait pour vous, contactez nous : www.nouveo-services.com



Chasse aux trésors aux Aigueillères

La Directrice de la Résidence a caché deux diamants de 25 carats dans deux chambres de la Résidence, saurez vous les retrouver ?

Bal à la Cyprière

Les équipes de la Résidence vous proposent un authentique "Bal Musette" le jeudi 9 avril à partir de 15h00, en présence de la troupe "Photo-Vidéo" !



Pérols

L'école municipale de musique organise le 3 avril une belle "rencontre autour de l'Alto" ouverte à tous, profanes comme mélomanes : rendez-vous à 18h30 à la Maison des Arts (Rue Alphonse Daudet) !

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

PÂQUES

*Quand
j'étais petite je n'ai
pas vraiment le souvenir
d'avoir fêter Pâques, car je
n'étais pas gourmande.*

*Etant fille unique, Papa travaillait et
maman faisait des petits boulots pour
garder son indépendance et avoir un peu
d'argent rien que pour elle.*

*Mais ce dont je me souviens et que
j'adorais c'est qu'à chaque moment
nous recevions des amis, ça bougeait,
ça dansait, on faisait la fête et c'était
toujours une joie d'être ensemble.*



LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

DU BONHEUR

La Martégale
Résidence

Quelques écrits de nos résidents

M. Mayer Jean

La bonne humeur

Bonne humeur, recette : rayez les lettres composant le mot menu ; que vous reste-t-il ?
Réponse : le bonheur.

Le bonheur, on ne l'attend pas, on le cherche ; mieux, on le fait. C'est parfois bien difficile ! Mais essayez toujours.

Si vous en avez trop, donnez-en autour de vous ; vous verrez, on trouve preneur.
« Dans le bonheur d'autrui je cherche mon bonheur » Pierre CORNEILLE

Mme Cros Simone

Un baiser

Il y a toutes sortes de baisers...

Le baiser fraternel, maternel...Le baiser chacun le voit comme il veut...

Le baiser c'est magnifique pour toutes les générations, c'est merveilleux, c'est un signe d'amitié, d'amour, de réconciliation...

Mme Choin Sabine

Les parfums

C'est curieux, ça sent le beurre dans un premier temps. Un parfum qui picote le nez. Nous avons évoqué l'odeur du thym et Mme CHOIN s'est souvenue de balades qu'elle faisait dans la garrigue du côté de Gignac dans leur maison de campagne. Au cours de ces promenades elle cueillait du thym pour sa famille, elle en faisait un gros bouquet, elle adorait cette odeur. En fin d'atelier Mme BARAULT Paulette qui venait de sentir toutes ses odeurs nous dit : La maman d'une copine d'école était fleuriste et on sentait toutes ces bonnes odeurs de fleurs. Elle nous dit aussi qu'elle nettoyait le visage de sa fille à l'eau de rose.



Filet de loup, sauce au crémant de Bourgogne



Pour 4 personnes :

- 4 filets de loup
- 30 cl de Crémant de Bourgogne
- 1 cuillère à soupe de liqueur de mûre
- 30 g de beurre + 1 noix de beurre
- 1 échalote
- 4 feuilles de sauge verte ou violette
- quelques brins de coriandre, sel, poivre

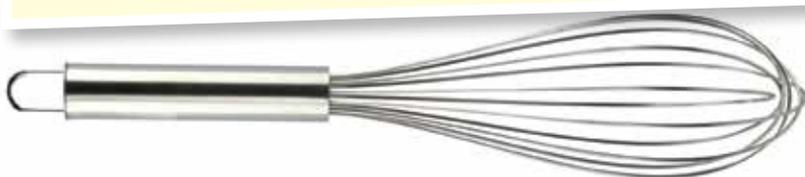


Hacher dans un robot la sauge et la coriandre (garder quelques feuilles pour la décoration). Dans une casserole, émincer finement l'échalote et la faire rissoler 1 minute dans le beurre. Ajouter le Crémant de Bourgogne, la sauge et la coriandre, saler et poivrer. Laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps. A la fin de la cuisson, arrêter le feu et verser la liqueur de mûre. Mélanger et laisser sur le feu éteint. Pendant ce temps, préparer un riz blanc basmati.

Dès la fin de la cuisson de la sauce, faire rissoler dans une poêle le loup avec une noix de beurre, côté peau d'abord. Ne pas dépasser 2 à 3 minutes de cuisson par face selon la grosseur des filets.

Pour finir, servir dans une assiette en disposant un filet de loup et le riz puis verser de la sauce en abondance. Décorer avec quelques brins de sauge et / ou de coriandre.
C'est prêt. Bon appétit !

Le loup est un poisson maigre, contenant seulement 1,8g de lipides pour 100g. Cette qualité combinée à la finesse de sa chair permet de se faire plaisir, même dans le cadre d'un régime. Notez toutefois que le bar d'élevage est plus gras que le loup sauvage.
Pour vous assurer de sa fraîcheur, vérifiez que ses écailles sont bien brillantes et adhérentes.



ENIGME

C'est un corps en mouvement,
qui égaille les chambres d'enfant.

On s'efforcera de le découvrir,
car l'auteur du crime il permet de saisir.

Qui est-il ?

ENIGME

On peut en trouver des carrés.
On peut la prendre sans bouger.
C'est par elle qu'on attaque le mal.

Elle est souvent végétale

Qui est-elle ?

ENIGME

Sur une planche, il fait bûcher.
Sa bouchée n'est pas très cotée.
D'une bouche il peut être ôté.
S'il est perdu, il est mangé.

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 1285

- | | |
|--------------------|------------------------|
| A. Beaucoup | 1. En mettre partout |
| B. Etais lourd | 2. Utile |
| . Oiseau | 3. Se permettent |
| C. Qui coupe | . Vieux ruminant |
| . Pas mal | 4. Dur à trouver |
| D. Guide équin | . Soude |
| . Parla en argot | 5. Dans le pain |
| E. Appel discret | . Sens |
| . Ami | 6. Avant le docteur |
| F. Près de Dijon | . Prénom masculin |
| . Sirotées | . Papillon urbain |
| . Ordinateur | 7. Bagages |
| G. Pas Hardy | . Envoi |
| . Mois | 8. Poivre |
| H. Seras à la page | . Un douzième |
| . Nord connu | 9. Tintin à Moscou |
| I. Epoques | . Pour jouet au hockey |
| . Plisser | 10. Tient la boutique |
| J. Militaire civil | |

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

Michel Labeaume. Grille 1297



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : le pois.

Enigme 2 : le globe.

Enigme 3 : le glacier.

➔ 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 :

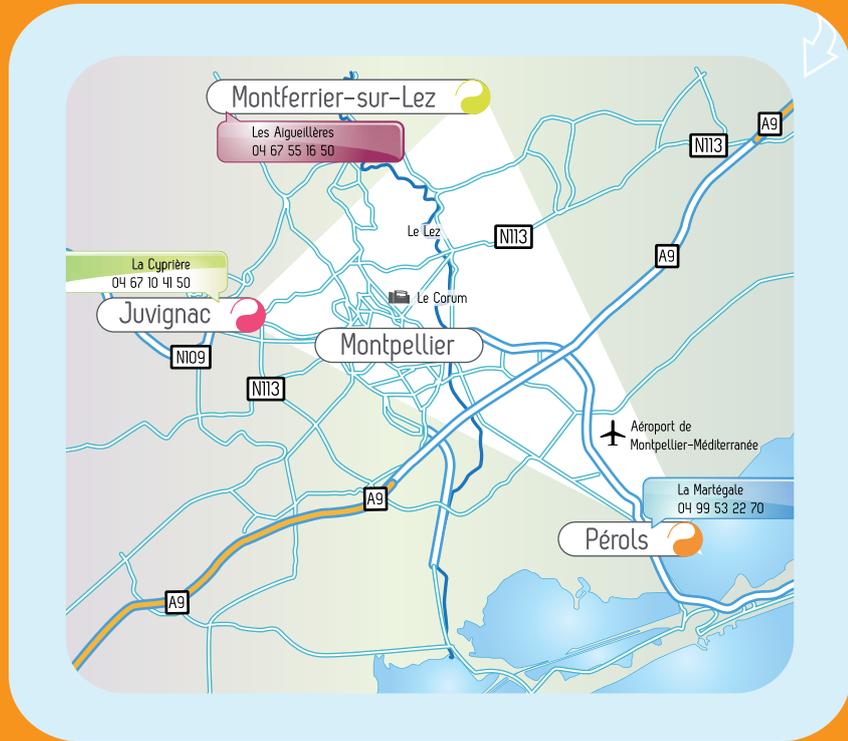
- **M. Mayer**, président du conseil de la vie sociale

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

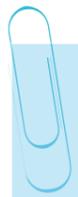
Maison de retraite Médicalisée

129, allée Jacques Brel
34470 Pérois

Tél 04 99 53 22 70

Fax 04 99 53 22 79

martegale@maison-retraite-montpellier.com



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

MERCREDI 1 AVRIL	JEUDI 2 AVRIL	VENDREDI 3 AVRIL	SAMEDI 4 AVRIL	DIMANCHE 5 AVRIL		
Poisson d'Avril Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce et relaxation 12h00 Repas thérapeutique 14h00 Revue de presse 15h00 Atelier sensoriel 16h30 Loto	14h00 Atelier créatif à La Noria 15h00 Jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque	9h00 Esthétique 14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel ou promenade 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Scrabble	10h00 Sortie au marché 14h00 Jeux de société à La Noria 15h00 Activités manuelles 16h30 Quiz	PÂQUES 10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale 14h45 Film en salle d'animation 16h30 Loto		
LUNDI 6 AVRIL	MARDI 7 AVRIL	MERCREDI 8 AVRIL	JEUDI 9 AVRIL	VENDREDI 10 AVRIL	SAMEDI 11 AVRIL	DIMANCHE 12 AVRIL
FÉRIÉ LUNDI DE PÂQUES Présence de la psychologue 14h00 Débats d'idées à La Noria 14h00 Karaoké 16h30 Jeux de société au grand salon	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Assemblée de prières 15h00 Cuisine 16h30 Tricot et Scrabble	Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce & relaxation 14h00 Peinture à La Noria 15h00 Atelier sensoriel 16h30 Loto en salle de restaurant	14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 15h00 Jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque	14h00 Esthétique 14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel ou promenade 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Scrabble	10h00 Sortie au marché 14h00 Manucure/bain de pieds à La Noria	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier lecture & écriture à La Noria 14h45 Film en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 13 AVRIL	MARDI 14 AVRIL	MERCREDI 15 AVRIL	JEUDI 16 AVRIL	VENDREDI 17 AVRIL	SAMEDI 18 AVRIL	DIMANCHE 19 AVRIL
14h00 Découverte des sens « Odeurs » à La Noria 16h30 Jeux de société au grand salon	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Cuisine 16h30 Tricot et Scrabble	Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce & relaxation 12h00 Repas thérapeutique 14h00 Revue de presse 15h00 Atelier sensoriel 16h30 Loto	14h00 Atelier créatif à La Noria 15h00 Jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque	Présence de la psychologue 9h00 Esthétique 14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel ou promenade 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Scrabble	10h00 Sortie au marché 14h00 Jeux de société à La Noria 15h00 Activités manuelles 16h30 Quiz	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à La Noria 14h45 Film en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 20 AVRIL	MARDI 21 AVRIL	MERCREDI 22 AVRIL	JEUDI 23 AVRIL	VENDREDI 24 AVRIL	SAMEDI 25 AVRIL	DIMANCHE 26 AVRIL
Présence de la psychologue 14h00 Débats d'idées à La Noria 16h30 Jeux de société au grand salon	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 10h00 Gymnastique douce & relaxation 15h00 Messe à la Résidence célébrée par le Père DUSSEL 15h00 Cuisine 16h30 Scrabble	Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce & relaxation 14h00 Peinture à La Noria 15h00 Chant avec « La clé des chants » 16h30 Loto	14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 15h00 Jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque	14h00 Esthétique 14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel ou promenade 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Scrabble	10h00 Sortie au marché 14h00 Manucure/bain de pieds à La Noria 15h00 Activités manuelles 16h30 Quiz	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier lecture & écriture à La Noria 14h45 Film en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 27 AVRIL	MARDI 28 AVRIL	MERCREDI 29 AVRIL	JEUDI 30 AVRIL	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>🌀 Animatrice : Béatrix.</p> <p>🌀 Psychologue : Céline.</p> </div>		
Présence de la psychologue 14h00 Découverte des sens « Odeurs » à La Noria 16h30 Jeux de société au grand salon	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 10h00 Gymnastique douce & relaxation 15h00 Cuisine 16h30 Scrabble	Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce & relaxation 14h00 Peinture à La Noria 15h00 Atelier sensoriel 16h30 Loto en salle de restaurant	14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 15h00 Jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque			

Rendez-vous :

- **Dimanche 26 avril**
Journée nationale du souvenir des victimes et des héros de la déportation
- **Du 22 avril au 22 juin**
Concours des balcons fleuris.

Sophie Bihan : Professeur de gymnastique – Gymnastique douce & relaxation. M. Mayer : Résident – Ecoute musicale. Jennifer Decalheiros : Atelier d'esthétique. Christian Minot : Atelier chant.
 Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) – Gymnastique douce. Guillaume Benes : Neuropsychologue – Atelier de stimulation cérébrale.

► Le mois de mars... En photos

Un petit pas de danse avec les résidents et les familles.



Préparation du goûter avec les résidents.



► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CALIMAR Amparo, le 13 avril
- Mme LORIN Simone, le 20 avril
- Mme PINAUD Paulette, le 17 avril
- Mme REAL Jeanne le, 17 avril

► Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à Mme AMIOT, la Sainte Georgette, le jeudi 23 avril

► Départ

Nous souhaitons un bon retour à M. SIMONAZZI Bruno

► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme SIMON Antoinette
- Mme DUTAU Françoise
- M. TEYTON Jean

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame MANGIN Monique, Monsieur GIBOZ Roger et Monsieur POLLIO René.