

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 51 - DECEMBRE 2014



**LA RECETTE DU MOIS :**

**" Petits biscuits de Noël "**

**PAGE 8**



**ACTUALITES DES RESIDENCES**

**La télémédecine en avant  
première dans nos Résidences !**

**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

## C'est Noël avant l'heure !



Chères lectrices, chers lecteurs.

Alors qu'il faut encore attendre la fin du mois pour les fêtes de Noël, décembre débute cependant sous les meilleurs auspices. Un beau cadeau que nous vous dévoilons ici en avant-première !

Après avoir déjà été primés au concours national, l'année dernière, le Groupe E4 et ses Résidences sont officiellement lauréats d'or depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2014 dans la catégorie "Développement Durable – Démarche Responsable" du Trophée des Directions 2014, organisé sous le haut patronnage de Madame Marisol TOURAINE, Ministre des Affaires sociales et de la santé.

Bien sur, nous aurons l'occasion d'y revenir en images dès le mois de janvier, mais cela nous donne dès à présent l'occasion de tous vous remercier. Cette récompense est celle de tous, la direction, les salariés, les familles et nos résidents.

Bonnes fêtes de fin d'année et 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 : LA TÉLÉMEDECINE EN AVANT PREMIÈRE DANS NOS RÉSIDENCES !



C'est une grande première en région : les Résidences du Groupe E4 sont désormais équipées d'une surveillance par télé-médecine en cardiologie 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Des téléconsultations psychiatriques et gériatriques sont aussi possibles.

Fruit d'un projet novateur soutenu par l'Agence Régionale de Santé du Languedoc-Roussillon, un cardiologue d'astreinte à la Clinique du Parc pourra dès maintenant rendre sa télé-expertise au personnel soignant des Résidences sans avoir besoin de se déplacer et ainsi permettre de gagner un temps précieux en cas de doute sur les symptômes d'un patient.

Cette « médecine de demain », entièrement opérationnelle sur les établissements du groupe E4, présente ainsi de nombreux avantages, en particulier en permettant l'économie de déplacements complexes aux patients fragilisés.



### NOËL AUX AIGUEILLÈRES

**S**amedi 13 décembre, goûter et spectacle de Noël au Devevou, offert par la Mairie de Montferrier. Si vous désirez accompagner vos parents adressez vous rapidement à l'animatrice.

Cette année, **Notre fête de Noël aura lieu le jeudi 18 décembre à 16h15** avec un très joli spectacle du Duo Sainclair « Au temps de Noël » suivi du traditionnel apéritif de Noël pour nos résidents et leur famille.

**La messe de Noël aura lieu le vendredi 19 décembre à 16h45.**

### FÊTE DE NOËL À LA CYPRIÈRE

**L**a Cyprière fête Noël à la Résidence le **samedi 18 décembre.**

Au programme, spectacle de Noël avec la troupe de danseuses indiennes « Pooja » de 15h30 à 17h30. Il sera suivi de Chants de Noël interprétés par la paroisse de Juvignac.

Un apéritif dinatoire en compagnie des intervenants extérieurs et des familles est prévu à 18h45. Et enfin, la traditionnelle distribution de cadeaux par le Père-Noël débutera à 19h45.

### LA MARTÉGALE

**L**a psychologue sera absente du 22 au 27 décembre.  
Notre fête de Noël sera célébrée le mercredi 17 décembre.  
Le vendredi 19 décembre nous ferons un marché de Noël.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### LE BEAUJOLAIS

Ce mois-ci, tradition oblige, nous avons travaillé sur le thème des vignes, du vin et donc du Beaujolais. Des activités manuelles, pour réaliser un décor mural que nous vous invitons à découvrir.

Une anicroche a été créée en atelier écriture par le collectif des résidents.



### LA DÉGUSTATION DU BEAUJOLAIS

- B** Bon, buvable et bienvenu....
- E** Evaporer, excellent et enivrant...
- A** Ârome, abondant et agréable...
- U** Unique...
- J** Jovial et jeune....
- O** Odorant, original et onéreux...
- L** Liquide et léger...
- A** Actualité et amicale
- I** Imagination, imprévu et idéal...
- S** Sympathique et savoureux.



## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### LE TRICOT MYSTÉRIEUX

Madame CROZAT nous raconte un merveilleux Noël de son enfance

**U**n jour, à l'approche de Noël, nous attendions le père Noël avec impatience et maman tricotait.

« - Tiens qu'est-ce-que tu tricotes ? C'est pour un autre bébé ?

- Non, non, ce n'est pas pour un autre bébé. Je tricote c'est tout ! »

Le temps passait et nous n'avions effectivement jamais revu ce tricot sur quelqu'un d'autre et cela nous intriguait beaucoup. Nous cherchions sans cesse pour qui pouvait bien être ce tricot.

Un jour, alors qu'on jouait à la poupée, quelque chose nous a mis sur la voie. Nous ne pensions plus du tout à un bébé mais à une poupée. Mais aucune des poupées n'a jamais été habillée avec cette jolie brassière.

**La nuit de Noël, attirés par un remue-ménage nous nous sommes levés les uns après les autres.**

C'est là que quelque chose d'extraordinaire venait de nous apparaître, là, juste sous nos yeux.

Quelle stupéfaction ! Nous découvrons avec surprise que le tricot pour lequel nous avons tant cherché à savoir à qui il était destiné, été maintenant porté. Tous émerveillés, nous avons découvert un magnifique bébé, notre petite sœur.

Hors de nos préoccupations quotidiennes d'enfants, nous n'avions jamais remarqué la grossesse de Maman qui n'avait pas souhaité nous en parler.

Quant à papa, il s'était occupé de nous durant son absence, invoquant toutes autres raisons.

Nous avons tout de suite accueilli avec joie et amour cette petite sœur au sein de notre foyer.



## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

La Martégale  
Résidence

### NOEL

Idées et souvenirs évoqués par Mesdames Amparo CALIMAR, Eliane CAPEL, Jacqueline BASILE, Georgette AMIOT et Jeanne DECONS.

**N**oël est à la porte de la Martégale pour l'installation du sapin et de toutes les décorations. Les enfants seront très heureux d'habiller le sapin, ils sont plein de joie. Les résidents vont aider les enfants ce jour-là et ensuite ils vont les féliciter. C'est une joie pour tout le monde. Une belle rencontre !

#### Mme CALIMAR Amparo

*Tous les Noëls je suis invitée chez mes enfants, le réveillon et les repas se passent en famille, mais moi, je reste au chaud quand tout le monde va faire du ski.*

#### Mme GAUTHIER Augusta

*On faisait la fête comme tout le monde pour le réveillon. Ma fille avait peur du Père Noël quand elle avait 7 ou 8 ans. Elle regardait les cadeaux au pied du sapin le lendemain. Il y avait aussi des cadeaux pour les grands.*

#### Mme CAPEL Eliane

*Le moment où l'on décorait le sapin. Je préparais la dinde aux marrons.*

#### Mme BASILE Jacqueline

*C'est symbolique Noël. Les familles se regroupent, on attend le Père Noël pour les enfants, on couche tout ce petit monde et les grands jouent aux cartes.*

#### Mme AMIOT Georgette

*Avec mon frère on cherchait les cadeaux dans la maison et souvent on les trouvait dans la cheminée mais on ne disait rien aux parents.*

#### Mme DECONS Jeanne

*Noël en famille, c'était bien. Ma maman me disait, tu m'aideras à préparer.*

## Petits biscuits de Noël



Pour 6 personnes :

250 g de farine	Cannelle, gingembre, muscade,
100 g de beurre ramolli	girofle...
125 g de sucre	Zestes de citron (orange ou
50 g d'amandes en poudre	mandarine)
1 œuf	1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de levure	



Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Mélanger dans une grande jatte la farine, la levure, le sucre et la poudre d'amandes.

Ajouter le beurre et les œufs, puis travailler avec une fourchette.

Pétrir ensuite avec les mains (faire une "boule"), et l'assaisonner au choix avec 4 épices, cannelle-orange, citron...

Couper la boule en 3, et faire 3 assaisonnements différents !

Etaler la pâte avec un rouleau et découper des formes à l'emporte-pièce (sapins, lunes, étoiles.....) ; les disposer sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

Etaler un peu de jaune d'œuf avec de la cannelle sur les biscuits, pour qu'ils soient bien dorés, et enfourner 7 à 10 min (à surveiller).

C'est prêt. Bon appétit !

**O**n peut employer la canelle autant dans les plats salés que dans les desserts sucrés. Divine dans une compote de fruits d'automne ou dans la tarte à la citrouille, elle permet de préparer de réconfortantes boissons à siroter durant les soirées froides d'hiver.

Son pouvoir antioxydant est puissant. Elle étonne par sa richesse en fibres alimentaires.



**ENIGME**

Il aime à être montré et suivi,  
et l'imiter est toujours bon.  
Il peut servir de leçon  
et de mise en garde aussi.

Qui est-il?

**ENIGME**

Il fait sauter les courageux,  
et tomber les chaussettes  
quand il est lâche.  
Arme des potaches,  
des petites filles, il tient les  
cheveux.

Qui est-il ?

**ENIGME**

Si en amour ils sont  
appréciés,  
les gros, eux, sont à éviter.  
Les auteurs en ont des  
fameux,  
et certains servent pour des  
jeux.

Qui sont-ils ?

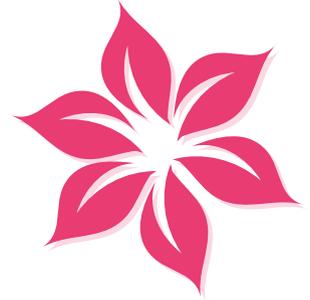
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B							■			
C						■				
D					■					
E				■					■	
F			■					■		
G							■			
H						■				
I					■					
J										

Michel Labeaume. Grille 1295

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| A. Dans la soupe        | 1. Petit animal de la Fontaine |
| B. Aide                 | 2. Nettoyages                  |
| . Département           | 3. Descente de police          |
| C. Carabine             | . Portion                      |
| . Ramena sa fraise      | 4. Soulier papal               |
| D. Mélange              | . Dont la peau a été enlevée   |
| . Honorer               | 5. Cernée d'eau                |
| E. Colère ancienne      | . Se consacre (se)             |
| . Personnel             | 6. Désigne                     |
| F. Service discret      | . Pour cuire                   |
| . Bêtes à l'école       | . Parti                        |
| . Bande son             | 7. Désires                     |
| G. Pompier              | . Plante des fêtes             |
| . Demi talisman         | 8. Produits de beauté          |
| H. Pareille             | . Pour cuire                   |
| . Pas noir mais presque | 9. Renaud chez elle            |
| I. Met au courant       | . Fait des bouclettes          |
| . Prend de l'eau        | 10. Faits                      |
| J. Ont le chinois       |                                |

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

Michel Labeaume. Grille 1290



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : la racine.

Enigme 2 : la banane.

Enigme 3 : le carnet.

## ➔ 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 :

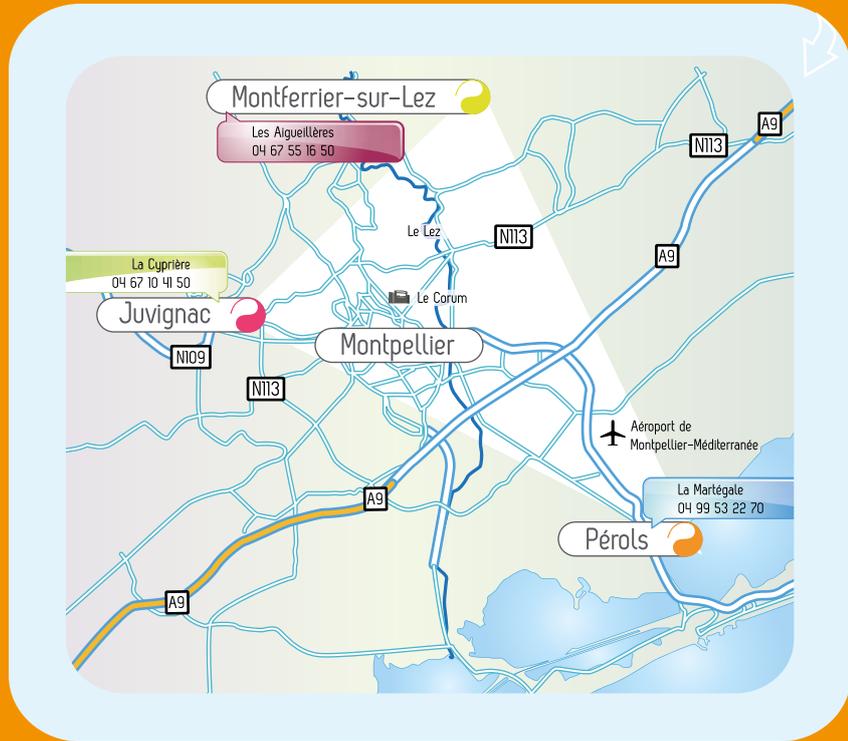
- **M. Mayer**, président du conseil de la vie sociale

#### 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



## Rendez-vous :

→ **Dimanche 7 décembre**  
**LOTO**  
**Ecole de Karaté de Pérols**  
 Salle Yves Abric  
 À 16H00.

→ **Dimanche 21 décembre**  
**LOTO**  
**Pétanque**  
 Salle Yves Abric  
 À 16H00.

→ **Dimanche 28 décembre**  
**LOTO**  
**Club Taurin Lou Razet**  
 Salle Yves Abric  
 À 16H00.

LUNDI 1 DECEMBRE	MARDI 2 DECEMBRE	MERCREDI 3 DECEMBRE	JEUDI 4 DECEMBRE	VENDREDI 5 DECEMBRE	SAMEDI 6 DECEMBRE	DIMANCHE 7 DECEMBRE
<b>13h15</b> Présence de la psychologue <b>14h00</b> Débats d'idées à La Noria <b>16h00</b> Atelier chant	<b>9h45, 11h00 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Atelier cuisine <b>16h30</b> Atelier tricot et jeux de société	<b>9h00</b> Présence de la psychologue <b>10h00</b> Gymnastique douce et relaxation <b>14h00</b> Peinture à La Noria <b>15h00</b> Atelier sensoriel <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant	<b>14h00</b> Découverte des sens « Cuisine » à La Noria <b>15h00</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Sortie à la médiathèque	<b>9h00</b> Esthétique <b>14h00</b> Massage & relaxation à La Noria <b>15h00</b> Sortie <b>16h30</b> Jeux de société <b>16h30</b> Théâtre	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Manucure/bain de pieds à La Noria <b>15h00</b> Activité manuelle <b>16h30</b> Quiz	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Atelier lecture & écriture à La Noria <b>14h45h</b> Film en salle d'animation <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 8 DECEMBRE	MARDI 9 DECEMBRE	MERCREDI 10 DECEMBRE	JEUDI 11 DECEMBRE	VENDREDI 12 DECEMBRE	SAMEDI 13 DECEMBRE	DIMANCHE 14 DECEMBRE
<b>13h15</b> Présence de la psychologue <b>14h00</b> Découverte des sens « Odeurs » à La Noria <b>16h00</b> Atelier chant	<b>9h45, 11h00 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Assemblées de prières <b>15h00</b> Atelier cuisine <b>16h30</b> Atelier tricot et jeux de société	<b>9h00</b> Présence de la psychologue <b>10h00</b> Gymnastique douce et relaxation <b>12h00</b> Repas thérapeutique <b>14h00</b> Revue de presse <b>15h00</b> Atelier sensoriel <b>16h30</b> Loto	<b>14h00</b> Atelier créatif à La Noria <b>15h00</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Sortie à la médiathèque	<b>14h00</b> Esthétique <b>14h00</b> Massage/ relaxation <b>14h30</b> Décoration du sapin de Noël <b>14h30</b> Présence de la psychologue <b>15h00</b> Sortie <b>15h15</b> Stimulation cérébrale <b>16h30</b> Jeux de société	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Jeux de société à La Noria  <b>15h00 SPECTACLE :</b> Les résidents font leur show (théâtre et chants)	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Écoute musicale à la Noria <b>14h45h</b> Film en salle d'animation <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 15 DECEMBRE	MARDI 16 DECEMBRE	MERCREDI 17 DECEMBRE	JEUDI 18 DECEMBRE	VENDREDI 19 DECEMBRE	SAMEDI 20 DECEMBRE	DIMANCHE 21 DECEMBRE
<b>13h15</b> Présence de la psychologue <b>14h00</b> Débats d'idées à La Noria <b>16h00</b> Atelier chant	<b>9h45, 11h00 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Atelier cuisine <b>16h30</b> Atelier tricot et jeux de société	<b>9h00</b> Présence de la psychologue <b>10h00</b> Gymnastique douce et relaxation <b>14h00</b> Peinture à La Noria  <b>15h00 SPECTACLE</b> avec YSADIS et goûter de Noël	<b>14h00</b> Découverte des sens « Cuisine » à La Noria <b>15h00</b> Atelier mémoire <b>16h30</b> Sortie à la médiathèque	<b>9h00</b> Esthétique <b>14h00</b> Massage & relaxation à La Noria <b>15h00</b> Marché de Noël <b>15h15</b> Atelier de stimulation cérébrale	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Jeux de société à La Noria  <b>16h00</b> Fête des anniversaires	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Atelier lecture & écriture à La Noria <b>14h45h</b> Film en salle d'animation <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 22 DECEMBRE	MARDI 23 DECEMBRE	MERCREDI 24 DECEMBRE	JEUDI 25 DECEMBRE	VENDREDI 26 DECEMBRE	SAMEDI 27 DECEMBRE	DIMANCHE 28 DECEMBRE
<b>14h00</b> Découverte des sens « Odeurs » à La Noria <b>16h00</b> Atelier chant	<b>9h45, 11h00 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Atelier cuisine <b>16h30</b> Atelier tricot et jeux de société	<b>14h00</b> Revue de presse à La Noria <b>15h00</b> Atelier sensoriel <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant	 <b>Noël FÉRIÉ</b> <b>Midi</b> Repas de Noël	<b>14h00</b> Massage & relaxation à La Noria <b>15h00</b> Sortie <b>15h15</b> Atelier de stimulation cérébrale <b>16h30</b> Jeux de société	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Jeux de société à La Noria <b>15h00</b> Activités manuelles	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Écoute musicale à la Noria <b>14h45h</b> Film en salle d'animation <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 29 DECEMBRE	MARDI 30 DECEMBRE	MERCREDI 31 DECEMBRE				
<b>14h00</b> Débats d'idées à La Noria <b>16h00</b> Atelier chant	<b>10h00 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Messe à la Résidence célébrée par le Père DUSSEL <b>15h00</b> Atelier cuisine <b>16h30</b> Atelier tricot et jeux	 <b>RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN</b> <b>10h00</b> Gymnastique douce <b>14h00</b> Peinture à La Noria <b>15h00</b> Atelier sensoriel <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant				



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

- Animatrice : **Béatrix.**
- Psychologue : **Céline.**

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

## ► Le mois de novembre... En photos



*Quelle belle journée pour se promener !*



*Nous fêtons l'automne avec les enfants.*



*Quel plaisir de vous voir cuisiner !*



*Un petit tour de danse avec une sorcière !*



*Haloween, ses citrouilles et ses fantômes !*



*Atelier bricolage d'automne !*

### INFO

Les anniversaires du mois seront fêtés le samedi 20 décembre.

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme ABRIC Edmonde, le 3 décembre
- Mme GAUTHIER Augusta, le 6 décembre
- Mesdames CARLETTI Simone et MANGIN Monique, le 8 décembre
- Mme HYVERNAUD Irène, le 10 décembre
- Mme CROS Simone, le 12 décembre
- Mesdames NAYRAL Germaine et NOURIGAT Simone, le 15 décembre
- Mme BRANDE Marthe, le 17 décembre

## ► Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à M. PANNETIER, la Saint Armand, le 23 décembre

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme JEANJEAN Carmen
- Mme LOPEZ Dolores

## ► Départ

Nous souhaitons un bon retour à Mme BERTRAND Andrée

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Monsieur BONNAL Adrien René et Madame MATHE Yvette.