

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 53 - FEVRIER 2015



LA RECETTE DU MOIS :
" lieu jaune
à la poitrine fumée "

PAGE 8



ACTUALITES DES RESIDENCES

Belle Saint Valentin !

PAGE 4

JEUX DE MOTS :

PAGES 9-10



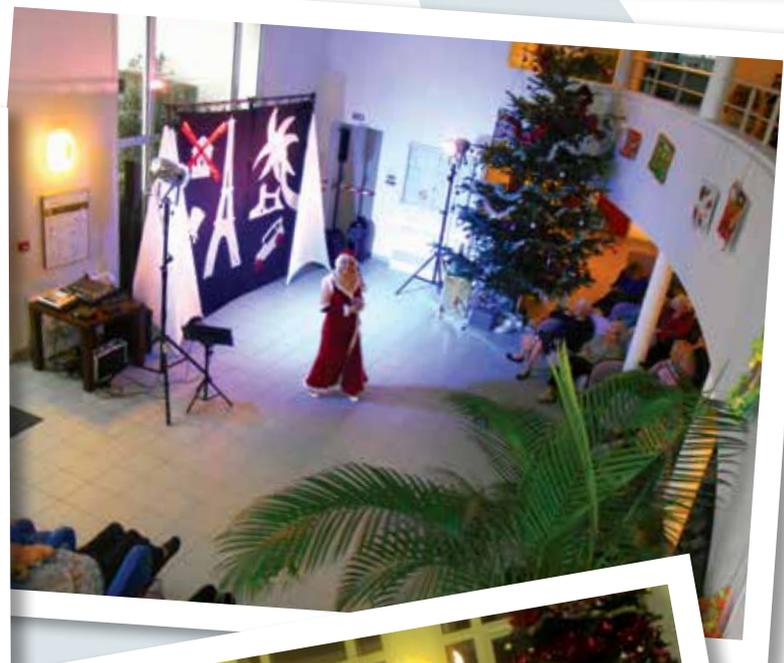
DOSSIERS DES RÉSIDENTS

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



Bonne année chinoise !

Chères lectrices, chers lecteurs

Après un mois de janvier particulièrement chargé en informations, le mois de février sera quant à lui placé sous de meilleurs hospices avec plein de belles actualités à venir !

Premier point positif, l'hiver se présente comme particulièrement clément au niveau des températures, et cela ne fera que s'améliorer encore tout au long du mois à venir ! A bien y penser, nous ne sommes déjà plus si loin du printemps !

D'autant que pour patienter en douceur, ce mois de février sera marqué par la Saint Valentin le 14, Mardi gras le 17 sans oublier le Nouvel an chinois le 19, pour ne citer qu'eux !

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 : BELLE SAINT VALENTIN !

Savez vous d'où vient la Saint-Valentin ?

Alors que pour certains, heureusement minoritaires, cette fête n'aurait été créée que pour des raisons commerciales, son histoire est beaucoup plus riche qu'on ne pourrait l'imaginer !

Le jour de la Saint-Valentin est en effet considéré dans de nombreux pays comme la fête des amoureux. À l'origine coutume païenne, cette fête a finalement été assimilée par l'Église catholique romaine avec la désignation de saint Valentin comme saint patron des amoureux.

Le jour de la Saint-Valentin n'aurait pas été associé à l'amour romantique avant le haut Moyen Âge. Il a ensuite été associé plus étroitement à l'échange mutuel de « billets doux » ou de valentins illustrés, de symboles tels qu'un cœur ou un Cupidon ailé. À l'envoi de billets au XIX^{ème} siècle a succédé l'échange de cartes de vœux.

Le 14 février, n'oubliez donc pas de transmettre un mot doux à tous ceux que vous aimez !

Aigueillères

Mercredi 11 février à 16h00, la Résidence organise un grand goûter autour de l'émission de Radio Clapas et des jeunes ayant participé au projet. Un bon moment de partage en perspective !

Cyprières

La Chandeleur, c'est le 2 février ! Pour les aficionados de la crêpe, entourez cette date d'un beau cercle rouge : ce sera « Crêpes party » à la Résidence !

Don du sang à Pérols

Le vendredi 6 février, il est possible de donner son sang à Pérols, salle Yves Abric, de 14h00 à 19h30. Quand on sait que chaque année, 1 million de malades sont soignés grâce aux dons du sang et que 10 000 dons sont nécessaires chaque jour, n'hésitez pas à faire passer le message !

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

LE LANGAGE DES SIGNES

Vendredi 16 janvier, nous avons reçu pour la première fois à la Résidence, un groupe d'enfants malentendants et sourds avec leurs deux éducatrices. Cette rencontre avait pour objectifs de nous faire découvrir la langue des signes et apprendre quelques signes pour communiquer. Ce fut une belle expérience pour chacun et cette rencontre s'est terminée en partageant le repas du midi en petit comité. J'ai demandé aux résidents ce qu'ils avaient pensé de ce moment.

cf voir photo en 2^{ème} de couverture

MME S.B.

« C'était très agréable. Un des jeunes garçons nous a montré quelques signes avec ses mains. Puis ils se sont présentés et nous aussi. L'un d'eux voulait être pâtissier et a découvert avec nous le mot « ambition » en langage des signes.



MME M.B.

« J'ai appris mon prénom en langue des signes et à dire « bonjour, merci ... » les enfants sont très rapides, on a parfois du mal à les suivre !



MME M.B.

« C'était une rencontre inattendue, originale et très sympathique. Les enfants étaient très gentils. Ils sont très expressifs dans leur visage. Ils m'ont donné un « nom de signe » qui représente un coup de crayon puisque je dessine souvent... Un des enfants aimait être la vedette et faisait tout pour se faire remarquer mais il était très gentil...

M. R.H.

« Cette rencontre m'a rajeunie et apportée beaucoup de joie ! De voir ces jeunes enfants, formidables, qui s'exprimaient avec leurs mains. Les deux éducatrices étaient très gentilles et intéressantes. Cela m'a semblé un peu difficile mais je travaillerai ma dextérité et la souplesse de mes doigts pour apprendre quelques signes de communication. J'ai été très inspiré pour jeter quelques lignes sur papier que vous découvrirez le mois prochain ... Les enfants ont choisi pour moi le signe « beau gosse » comme « Nom de signe ». Je suis impatient de notre prochaine rencontre dans 15 jours.

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

HAUTE COUTURE...

La Cyprière
Résidence



Ma carrière était toute ma vie. Elle m'a apporté plein de bonheur et plein de joie. J'étais styliste aux côtés de Coco Chanel. C'était une personne très dure et exigeante, « une vraie vache » mais elle reconnaissait la valeur professionnelle des personnes qui l'entouraient. J'ai travaillé avec elle de mes 18 ans jusqu'à ma retraite. Et toujours avec elle j'ai beaucoup voyagé.

Mon plus beau souvenir est quand nous avons réalisé ma robe de mariée ensemble. C'était magnifique !

Mme Donata Hernandez

Toute l'équipe de la Cyprière adresse tous ses vœux aux familles et surtout les remercie de leur générosité à l'occasion des fêtes.

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

LA SAINT VALENTIN

La Martégale
Résidence

Le 14 février jour de La Saint Valentin. Voilà ce que nos résidents nous ont dit sur cette jolie fête.

Mme Capel Eliane

Saint Valentin

*Le plaisir de fêter cette coutume
Plaisir de rencontrer du monde
Fête très suivie pour réunir ses
amis
Et leur offrir un cadeau*

Poème collectif (Mesdames Amiot Georgette, Lajous Madeleine, Calimar Amparo, Gauthier Augusta, Lorin Simone, Oddi Louise)

*Je dis Saint Valentin et les fleuristes font un effort dans
leurs magasins*

Je dis Amour, gloire et beauté

Je dis toujours et c'est l'amour éternel

Je dis fête qui revient chaque année

Je dis cadeau car tout le monde aime ça

*Je dis fleur et qu'elle te porte un grand
bonheur éternel*

*Avec toi mon amour, je
t'aime pour toujours*

Mme Amiot Georgette nous raconte son histoire d'amour

*Quand nous nous sommes connus mon Amour. Je
ne savais pas que ce serait pour toujours. Et que cette
complicité se transformerait en amitié puis viendrait
l'amour, le partage puis plus tard le mariage. A
Nogent sur les pistes de danse commença
notre romance. Je ne pensais pas que
cette rencontre pour toi me
ferait fondre.*



Lieu jaune à la poitrine fumée



Pour 4 personnes :

4 filets de lieu jaune

24 tranches fines de poitrine fumée

4 à 6 échalotes

4 à 6 carottes

50 cl de crème fraîche semi-épaisse

Bouillon (type "marmite de bouillon")

Persil - 40 g de beurre - Sel, poivre



Epluchez vos carottes et taillez-les en bâtonnets. Faites chauffer de l'eau avec le bouillon. Epluchez les échalotes et détaillez-les assez finement.

Plongez vos carottes dans le bouillon.

Saliez (légèrement, la poitrine étant déjà salée) et poivrez votre lieu.

Enveloppez chaque filet de poisson de tranches de poitrine fumée.

Faites chauffer une poêle avec le beurre, déposez-y les filets de poisson et faites-les dorer.

Ajoutez les échalotes et les carottes, que vous aurez préalablement égoutées.

Conservez le bouillon de cuisson des carottes et déglacez régulièrement votre poêle avec.

Retirez votre poisson de la poêle, ajoutez la crème fraîche. Remuez, ajoutez le persil finement haché.

Servez accompagné de riz basmati.

C'est prêt. Bon appétit !

Ce poisson sauvage a une chair qui ressemble à celle du cabillaud et dont la saveur est exceptionnelle.

Il ne faut pas le confondre avec le lieu noir de la même famille mais qui a une chair plus sèche, et se vend moitié prix du lieu jaune, nettement plus goûteux et à la chair plus fine.

C'est un poisson maigre peu calorique qui fournit autant de protéines que la viande mais beaucoup moins de lipides.



ENIGME

Trajectoire parfois calculée.
Elle sert notamment pour les fusées.
Cette cavité est par l'œil aussi habituée
Qui est-elle ?

ENIGME

Automobile québécoise
Blindé ou d'assaut dans l'armée
On le préfère fleuri au carnaval.
Qui est-il ?

ENIGME

Il est gros pour les tous petits,
Et d'amour il fait languir les grands.
De larmes il est souvent suivi,
Sa peau rétrécit tout le temps.
Qui est-il ?

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

Kalimero. Grille 02

- | | |
|--|--|
| <p>A. Professeur ou maîtresse</p> <p>B. Politesse d'un homme envers une femme</p> <p>C. Parcouru des yeux . Bord de l'eau . Aluminium du chimiste</p> <p>D. Matériel de guerre (canons)</p> <p>E. Fin d'infinif . Non plus . Télévision en abrégé</p> <p>F. Rit doucement . En plus</p> <p>G. Patienterais</p> <p>H. Où l'on peut traverser une rivière à pied . Non anglais . De le</p> <p>I. Fin d'infinif . Qui a attrapé un virus, en parlant d'une machine</p> <p>J. Mois</p> | <p>1. Nous permettent de voir clair la nuit</p> <p>2. Alimentation</p> <p>3. Appris . Enlève</p> <p>4. Très fatigué</p> <p>5. Règle en forme de 'V'</p> <p>6. Habitantes de Rome</p> <p>7. Allons-y ! . Sommeille</p> <p>8. Mettre à niveau . Richesse</p> <p>9. Champion . La tienne . Mesure chinoise</p> <p>10. N'avouait pas . Pensée</p> <p>10. Ce qui se passe à la télé</p> |
|--|--|

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

Kalimero. Grille 04



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : le Roi.

Enigme 2 : le fruit .

Enigme 3 : la taupe .

➔ 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 :

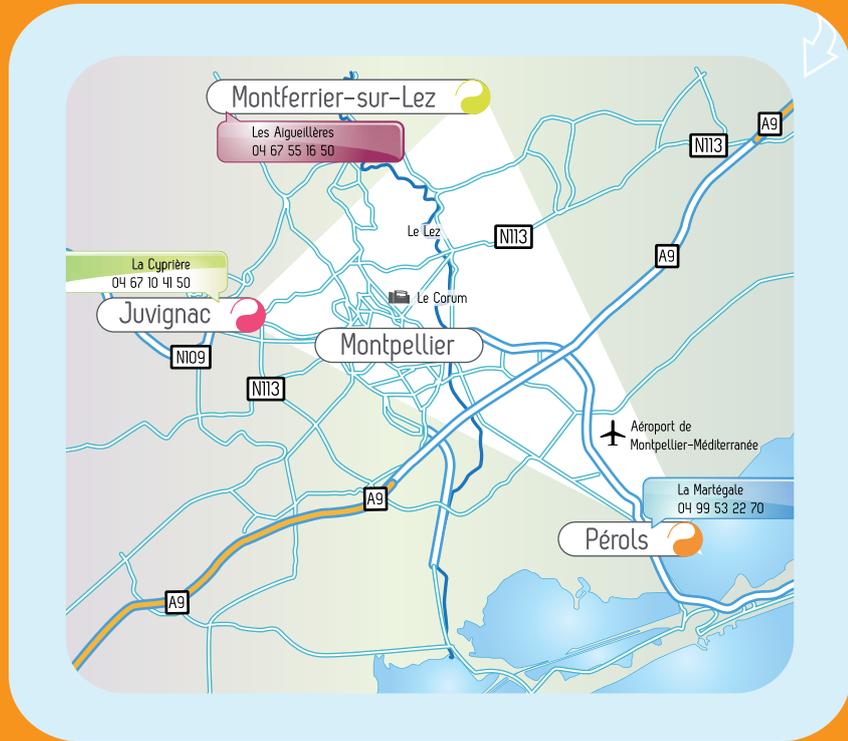
- **M. Mayer**, président du conseil de la vie sociale

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



• Animatrice : **Béatrix.**

• Psychologue : **Céline.**



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

DIMANCHE 1 FEVRIER

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

Rendez-vous :

→ **Dimanche 8 février**

LOTO
Ping Pong Club
Salle Yves Abric
À 16H00.

→ **Dimanche 15 février**

LOTO
L'âge d'Or Pérolien
Salle Yves Abric
À 16H00.

→ **Dimanche 22 février**

LOTO
Art Monik & Solidarité
plaquette
Salle Yves Abric
À 16H00.

| LUNDI 2 FEVRIER | MARDI 3 FEVRIER | MERCREDI 4 FEVRIER | JEUDI 5 FEVRIER | VENREDI 6 FEVRIER | SAMEDI 7 FEVRIER | DIMANCHE 8 FEVRIER |
|---|--|--|---|---|---|---|
| FÊTE DE LA CHANDELEUR Présence de la psychologue 14h00 Découverte des sens « Odeurs » à La Noria | 14h00 Gymnastique douce à La Noria 15h00 Cuisine 16h30 Tricot et jeux de société | 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 | Présence de la psychologue 14h00 Massage & relaxation / Esthétique 15H00 Accompagnement individuel ou promenade 15h15 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 9 FEVRIER | MARDI 10 FEVRIER | MERCREDI 11 FEVRIER | JEUDI 12 FEVRIER | VENREDI 13 FEVRIER | SAMEDI 14 FEVRIER | DIMANCHE 15 FEVRIER |
| Présence de la psychologue 14h00 Débats d'idées à La Noria 14h00 Karaoké | 9h45 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Assemblée de prières 15h00 Dessin de mandalas 16h30 Tricot et Scrabble | Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce et 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 | 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 Manucure/bain de pieds à La Noria 15h00 Chansons de variété avec Laurent DEMATTE | 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 16 FEVRIER | MARDI 17 FEVRIER | MERCREDI 18 FEVRIER | JEUDI 19 FEVRIER | VENREDI 20 FEVRIER | SAMEDI 21 FEVRIER | DIMANCHE 22 FEVRIER |
| Présence de la psychologue 14h00 Découverte des sens « Odeurs » à La Noria | MARDI-GRAS 9h45 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Dessin de mandalas 16h30 Tricot et Scrabble | 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 | 14h00 Massage & relaxation / Esthétique 14h30 Psychologue 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 23 FEVRIER | MARDI 24 FEVRIER | MERCREDI 25 FEVRIER | JEUDI 26 FEVRIER | VENREDI 27 FEVRIER | SAMEDI 28 FEVRIER | |
| Présence de la psychologue 14h00 Débats d'idées à La Noria | 9h45 et 14h00 Gymnastique douce 14h00 Peinture à La Noria 15h00 Messe à la Résidence célébrée par le Père DUSSEL 15h00 Dessin de mandalas 16h30 Scrabble | Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce et 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 | 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 Manucure/bain de pieds à La Noria 15h00 Activités manuelles 16h30 Quiz | |

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 janvier... En photos



Nos résidents décorent les cartes de voeux.



Le chœur de La Martégale est prêt pour son concert.



Place au spectacle, deux anges sont apparus !



Et le spectacle continue sous les lumières et les paillettes !



Le french cancan fait son show !



Les Mères Noël était aussi de la fête !

► Anniversaire

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à Mme RIMBAUD Paulette, le 8 février

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mme BASILE, la Sainte Jacqueline, le 8 février
- Mme CLERC, la Sainte Claude, le 15 février

► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme ODDI Louise
- M. POLLIO René
- M. BESANCON Jacques

► Départs

Nous souhaitons un bon retour à :

- M. GENSAC René
- Mme LOPEZ Dolores