

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 52 - JANVIER 2015



LA RECETTE DU MOIS :
" Consommé à l'ail doux "

PAGE 8

25



ACTUALITES DES RESIDENCES

Vers une nouvelle certification !

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 2015 !



Chers résidents, chères familles et chers partenaires,

l'ensemble des équipes du Groupe E4 et des Résidences vous adresse leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Que santé et bonheur soient au rendez-vous en 2015 !

L'ambiance festive de fin d'année sera encore bien présente en janvier. Les fêtes s'enchainent tout au long du mois avec l'épiphanie, les voeux, etc...

Pour bien commencer l'année, vous trouverez dans ce premier numéro les actualités du mois écoulé, les pages de vos Résidences, et bien sûr, votre agenda mensuel ! Pour les photos de Noël, il faudra encore patienter jusqu'au mois prochain, la date de bouclage ayant été légèrement avancée pour une sortie à l'heure, le 1^{er} janvier !

Encore une fois, bonne 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



Fidèle à son engagement en faveur du Développement Durable, la Direction a souhaité engager son groupe dans une nouvelle labélisation : **EMAS** (Pour **S**ystème de **M**anagement **E**nvironnemental et d'**A**udit), 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.

Le groupe recevant l'équipe de certification les 5, 6 et 7 janvier, les Directions vous tiendront informés des suites données à notre candidature !

RETOUR EN IMAGES SUR LE "TROPHÉE DES DIRECTIONS 2014"

Nous vous l'avons promis en décembre, voici quelques photos souvenirs de la Remise du Trophée des Directions pour lequel le groupe a été récompensé par le 1er prix dans la catégorie "Développement Durable – Démarche Responsable"



LA PAROLE AUX RESIDENTS !

MEILLEURS VOEUX

Les Aigueillères
Résidence

Les résidents proposent de présenter leurs vœux par une acrostiche .

N *Nous résidents des Aigueillères*
O *Offrons*
U *Unanimement nos*
V *Vœux*
E *Éloquents, élogieux et*
L *Lumineux*
A *Aux*
N *Nombreux lecteurs, Personnel et Direction*

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

SOUVENIRS, SOUVENIRS...

Je me souviens de quand j'étais enfant où j'adorais faire le sapin à la maison et j'ai toujours été très impatiente de fêter Noël. Ces fêtes me redonnent le moral et le sourire.

Mme Chevalier



J'ai passé 4 ans au Maroc à Agadir où je fêtais Noël là-bas dans une atmosphère très particulière car il fait toujours très chaud à cette époque de l'année. Nous faisons le réveillon sur la plage, il y avait mon mari, ma fille, des amis et nous pique-niquions tous ensemble dans une ambiance détendue. Et je me souviens même avoir pris mon premier bain de minuit le jour de Noël.

Mme Delattre

Je me rappelle d'un fameux Noël que j'ai passé en Suisse. La surprise ne fut pas celle qu'on attendait mais une panne d'électricité. Nous avons donc du manger à la bougie. Mon mari étant anglais nous avons eu le plaisir de déguster en fin de repas un délicieux thé anglais. Professeur et toujours passionnée de livres, mon meilleur cadeau était les bouquins que j'attendais.

Mme Guérini



LA PAROLE AUX RESIDENTS !

GALETTE DES ROIS

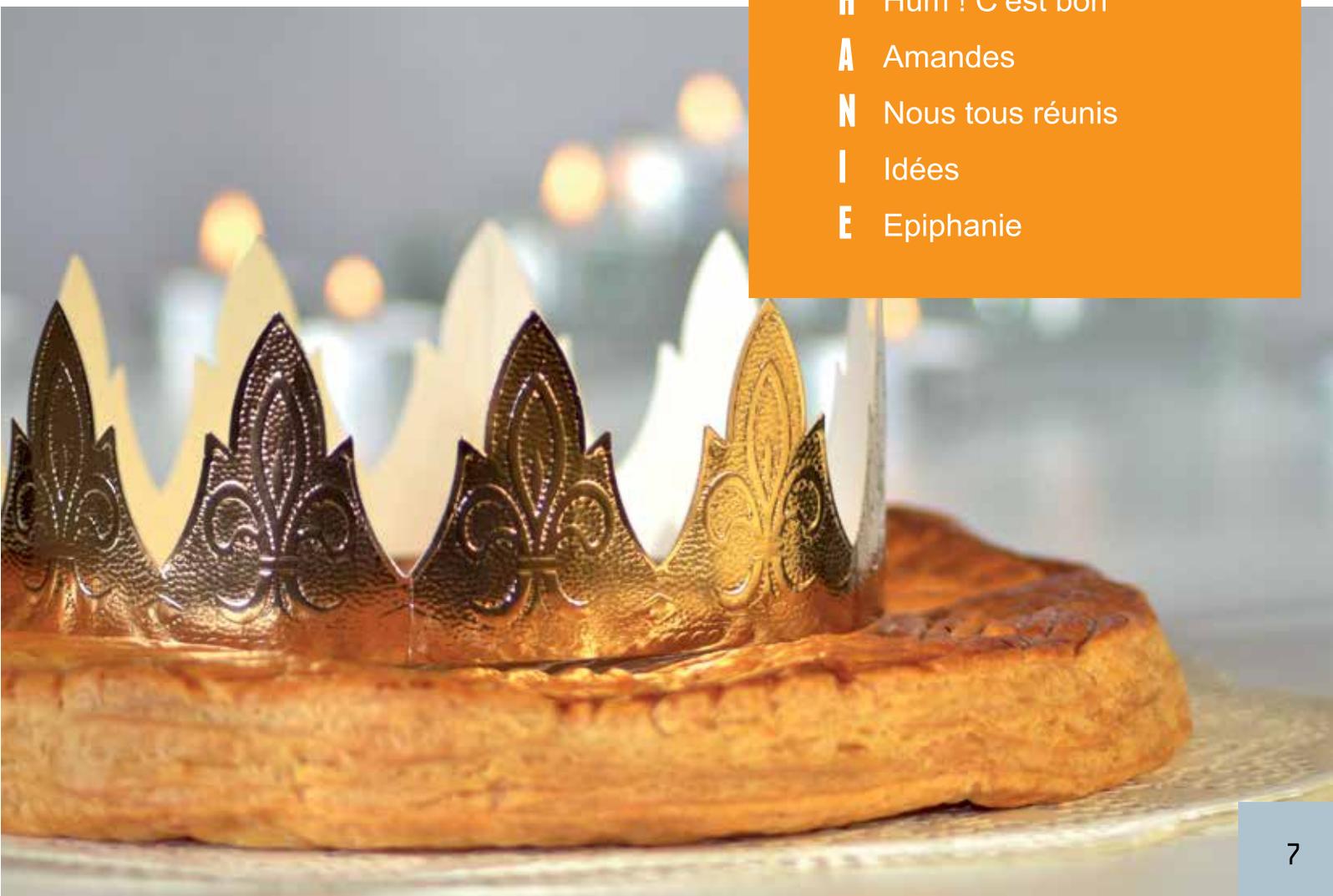
Aujourd'hui c'est la fête des rois et donc nous allons manger la galette.

Mme Amiot nous dit :

Mon père était pâtissier, il faisait la galette. Le plus jeune des enfants allait sous la table et au moment de servir, on demandait pour qui était la part. Quand on avait la fève, on la mettait dans un verre de champagne pour choisir son roi ou sa reine.

Acrostiche collective : Mesdames
Amiot, Lorin, Decons, Capel,
Barault, Lajous, Hyvervaud, Basile.

E Epiphanie
P Partage en famille
I Invités
P Pate feuilletée
H Hum ! C'est bon
A Amandes
N Nous tous réunis
I Idées
E Epiphanie



Consommé à l'ail doux



Pour 4 personnes :

- 4 têtes d'ail
- 1 l de bouillon de poule
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 demi poivron rouge
- 3 brins de ciboulette
- 1 sachet de petits croûtons à l'ail
- sel et poivre



Epluchez les têtes d'ail. Dégagez toutes les gousses. Otez le germe des gousses d'ail.

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les gousses d'ail et laissez les cuire 5 min. Egouttez les.

Blanchissez 3 min le poivron rouge et taillez le en petite brunoise.

Réservez 2 ou 3 gousses d'ail que vous émincerez en fines rondelles.

Passez au mixer le reste de l'ail avec la crème fraîche.

Portez le bouillon de poule bien dégraissé à ébullition et incorporez la crème d'ail. Laissez frémir 7 min. Salez et poivrez.

Servez aussitôt dans des assiettes creuses.

Parsemez de rondelles d'ail, de poivron rouge, de ciboulette hachée, de croûtons à l'ail et dégustez de suite.

C'est prêt. Bon appétit !

L'ail, 'superaliment', prévient certains cancers et aide à lutter contre le vieillissement à raison d'une consommation de deux gousses par jour.

Préférez le cru ou peu cuit (maximum 20 minutes) pour conserver toutes ses propriétés.

Mais surtout, l'ail apporte un fumet incomparable à de nombreux plats, dont les salades et, bien sûr, les pâtes.



ENIGME

Le fou peut être à ses côtés.
 Son enfant est souvent gâté.
 Lorsqu'il est bleu, il est très vif.
 Sur l'échiquier, c'est l'objectif.

Qui est-il ?

ENIGME

On le déguise à l'occasion.
 Cultivé mais pas érudit.
 Plutôt acide est sa passion
 Lorsqu'il est mûr, on l'apprécie.

Qui est-il ?

ENIGME

Connue pour ses galeries,
 et le ton de son gris.
 Elle évoque la mauvaise vision.
 C'est aussi un espion.

Qui est-elle ?

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

Kalimero. Grille 04

- | | |
|--|---|
| A. Sur eux, on trouve des clés | 1. Petits tambours |
| B. Différent | 2. Petit ruisseau |
| C. Chérirait | . Qui a de gros os |
| . Ramena sa fraise | . Acquis |
| D. Blanche avec un chapeau rouge sur la route des vacances | 3. Elles sont voisines des phoques |
| . Permet à l'oiseau de voler | . Mais oui ! |
| E. Avec eux, on fabrique des paniers | 4. Feras pipi |
| . Rigole | 5. Jettera des graines |
| F. Abîmerait | 6. Sur laquelle on a posé une signature |
| . Appris | 7. Traîna dans les rues |
| G. Fit le finaud | . Essais |
| . Elle est royale chez les abeilles | 8. C'est lui que l'on respire |
| H. Sensationnel, super ! | . Etendues d'eau douce |
| I. Arrivés au monde | 9. Employés |
| . Et caetera en abrégé | 10. Entêtées |
| J. Habitantes d'un petit pays neutre | |

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

Michel Labeaume. Grille 1295



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : l'exemple.

Enigme 2 : l'élastique.

Enigme 3 : les mots.

➔ 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 :

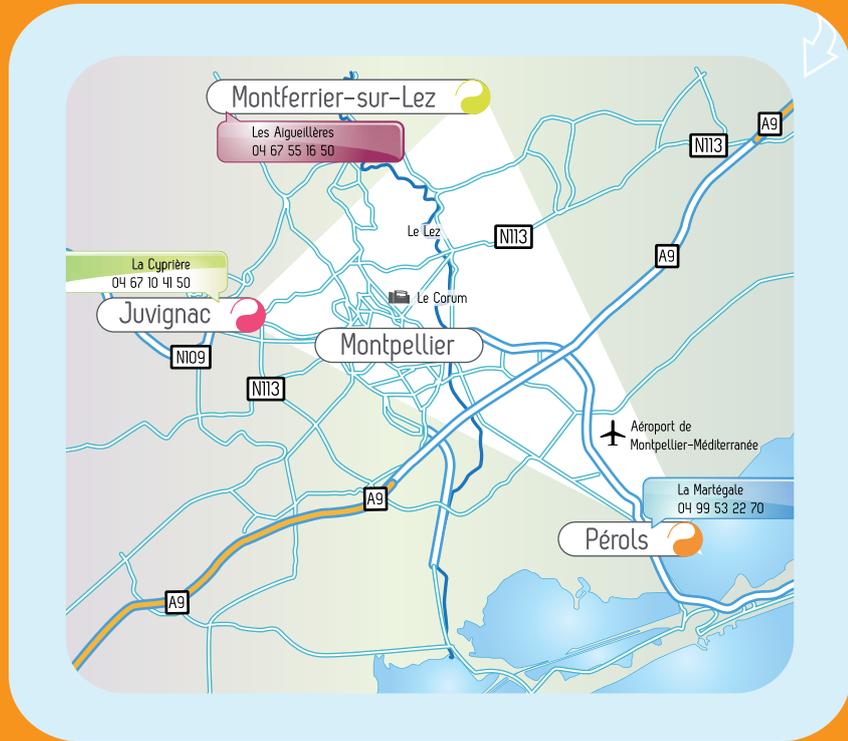
- **M. Mayer**, président du conseil de la vie sociale

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

JANVIER

2015



• Animatrice : **Béatrix.**

• Psychologue : **Céline.**

JEUDI 1 JANVIER	VENDREDI 2 JANVIER	SAMEDI 3 JANVIER	DIMANCHE 4 JANVIER
 JOUR DE L'AN FÉRIÉ Repas du Nouvel An Bonne Année 2015 !	14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Jeux de société 16h30 Théâtre	10h00 Sortie au marché 14h00 Manucure/bain de pieds à La Noria 15h00 Activité manuelle 16h30 Quiz	 ÉPIPHANIE 10h00 Messe télévisée 14h00 Atelier lecture & écriture à La Noria 14h45h Film 16h30 Loto
LUNDI 5 JANVIER	MARDI 6 JANVIER	MERCREDI 7 JANVIER	JEUDI 8 JANVIER
13h15 Présence de la psychologue 14h00 Découverte des sens « Odeurs » à La Noria	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Assemblées de prières 15h00 Atelier dessins Mandala 16h30 Atelier tricot et jeux de société	9h00 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 Atelier jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque
LUNDI 12 JANVIER	MARDI 13 JANVIER	MERCREDI 14 JANVIER	JEUDI 15 JANVIER
13h15 Présence de la psychologue 14h00 Débats d'idées à La Noria 14h00 Karaoké	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Atelier cuisine 16h30 Atelier tricot et jeux de société	9h00 Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce et relaxation 14h00 Peinture à La Noria 15h00 Atelier sensoriel 16h30 Loto	14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 15h00 Atelier jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque
LUNDI 19 JANVIER	MARDI 20 JANVIER	MERCREDI 21 JANVIER	JEUDI 22 JANVIER
13h15 Présence de la psychologue 14h00 Découverte des sens « Odeurs » à La Noria	9h45, 11h00 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Atelier cuisine 16h30 Atelier tricot et jeux de société	9h00 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 Atelier jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque
LUNDI 26 JANVIER	MARDI 27 JANVIER	MERCREDI 28 JANVIER	JEUDI 29 JANVIER
13h15 Présence de la psychologue 14h00 Débats d'idées à La Noria	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 15h00 Messe à la Résidence célébrée par le Père DUSSEL 15h00 Atelier dessins Mandala 16h30 Atelier tricot et jeux	9h00 Présence de la psychologue 10h00 Gymnastique douce et relaxation 14h00 Peinture 15h00 Atelier chant avec « La clé des chants » 16h30 Loto	14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 15h00 Atelier jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque
LUNDI 5 JANVIER	VENDREDI 9 JANVIER	SAMEDI 10 JANVIER	DIMANCHE 11 JANVIER
14h00 Massage & relaxation à La Noria 14h30 Psychologue 15h00 Accompagnement individuel 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Jeux de société	10h00 Sortie au marché 14h00 Jeux de société à La Noria 15h00 Activité manuelle 16h30 Quiz	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à la Noria 14h45h Film en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Massage & relaxation à La Noria 14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 15h00 Atelier jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque
LUNDI 12 JANVIER	VENDREDI 16 JANVIER	SAMEDI 17 JANVIER	DIMANCHE 18 JANVIER
14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Jeux de société	10h00 Sortie au marché 14h00 Manucure/bain de pieds à La Noria 15h00 Activité manuelle 16h30 Quiz	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier lecture & écriture à La Noria 14h45h Film en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Jeux de société
LUNDI 19 JANVIER	VENDREDI 23 JANVIER	SAMEDI 24 JANVIER	DIMANCHE 25 JANVIER
14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Jeux de société	10h00 Sortie au marché 14h30 Psychologue 14h00 Jeux de société à La Noria 15h00 Activité manuelle 16h30 Quiz	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à la Noria 14h45h Film en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 15h00 Atelier jeux de mots 16h30 Sortie à la médiathèque
LUNDI 26 JANVIER	VENDREDI 30 JANVIER	SAMEDI 31 JANVIER	
14h00 Massage & relaxation à La Noria 15h00 Accompagnement individuel 15h15 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Jeux de société	10h00 Sortie au marché 14h00 Jeux de société à La Noria  16h00 Fête des anniversaires		

Rendez-vous :

→ **Dimanche 11 janvier**
LOTO
Pérols Basket
 Salle Yves Abric
 À 16H00.

→ **Samedi 17 janvier**
LES TEMPS'DANSE :
Gala de danse
 Salle Yves Abric
 À 18H00.

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

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 décembre... En photos



Et un petit pas de danse !



C'est parti pour un petit tour de chant...



Les enfants s'affairent pour la décoration du sapin.



Quels jolis sourires ! la joie se lit sur les visages.



Place aux chants !

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame POULMARCH Marie.

INFO

La socio-esthéticienne communiquera ces jours et heures d'intervention début janvier.

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme DECONS Jeanne, le 3 janvier
- Mesdames BALSENQ Charlotte, CAPEL Eliane et SAUCE Jeanne, le 7 janvier
- Mme SEMPERE Virginie, le 18 janvier
- Mme MACRA Simone, le 23 janvier
- Mme LACOMBLEZ Simone, le 26 janvier
- Mesdames CLERC Claude et VOLLE Solange, le 31 janvier

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mme MOULS, la Sainte Agnès, le 21 janvier
- Mme PIOGER, la Sainte Marcelle, le 31 janvier

► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme MOULS Agnès
- M. GIBOZ Roger
- M. VIGUIER René

► Départs

Nous souhaitons un bon retour à :

- Mme FABRE Geneviève
- Mme FLAMAND Simone
- M. ORTOLAN Angelo