

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 63 - JANVIER 2016



LA RECETTE DU MOIS :
"Velouté de chou-fleur"

PAGE 8

2016

• **ACTUALITES DES RESIDENCES**

• **Conseils de la Vie Sociale :**
• **c'est reparti !**

• **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

2016

BONNE & HEUREUSE ANNÉE



« Plein de nouveautés pour la nouvelle année ! »

Chères lectrices, chers lecteurs

Bonne et heureuse année à toutes et tous ! Santé, bonheur, bien sûr... Et nous vous souhaitons que 2016 vous apporte tout ce que vous désirez.

C'est la coutume : le commencement d'une nouvelle année est toujours propice à l'annonce de plusieurs nouveautés :

- les Conseils de la Vie Sociale de vos Résidences ont été élus en décembre ;
- votre journal préféré fait peau neuve : c'est en effet la toute dernière fois que vous lisez ces pages dans ce format avant d'en découvrir la nouvelle mouture dès le mois prochain !

Toutes les équipes de vos Résidences vous adressent leurs meilleurs vœux pour cette année 2016.

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
> Nos meilleurs vœux	→ Page 11
> Contacts et plans	→ Page 12

ACTUALITÉS DES RÉSIDENCES : CONSEILS DE LA VIE SOCIALE : Ç'EST REPARTI !

Comme nous vous l'avons annoncé, les élections aux Conseils de la Vie Sociale se sont déroulées au mois de décembre. Les Directions tiennent d'ailleurs à remercier chaudement les Résidents et leurs familles ayant fait acte de candidature : cette volonté d'implication de tous dans le fonctionnement de nos Résidences est pour nous une réelle récompense.

Le Conseil de la Vie Sociale permet en effet d'associer les résidents, ainsi que leur famille, au fonctionnement de l'établissement. Ce conseil émet des avis et formule des propositions sur de nombreuses questions concernant la vie des Résidents. Si vous avez des questions à poser, n'hésitez pas à vous rapprocher du secrétariat de votre Résidence ou des membres nouvellement élus. Leurs noms sont mentionnés au dos de votre calendrier du mois.



NOUVEO, DU NOUVEAU !

Les avez-vous vues ?

Quoi donc ?

Mais les nouvelles enseignes de Nouvéo bien sûr !

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

ACROSTICHE DU MOIS DE JANVIER

Les résidents vous font part de leurs acrostiches réalisés au cours d'un atelier d'écriture collectif sur le thème de la nuit de Noël

Souliers sous le sapin

Anges tous les ans...

Dère Noël sur le pin

Rlluminations irréelles...

Nuit de Noël

Guirlandes de gel

Union des Univers

Rdéal imaginaire...

Neige dans le noir

Or pour l'ornement

Etoiles étincelantes, éblouissantes

Les lutins sur la lune se libèrent...

LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

SOUVENIRS DE L'ÉPIPHANIE

Longtemps, le 6 janvier (Épiphanie) fût plus important que le jour de Noël.

Comme beaucoup de fêtes chrétiennes, la date de l'Épiphanie correspond à l'origine à celle d'une fête païenne. Autrefois, les romains célébraient les Saturnales, des fêtes qui duraient 7 jours au cours desquels tout était autorisé.

A cette occasion, les soldats tiraient au sort, avec une fève, un condamné à mort qui devenait "roi" le temps des réjouissances. Une fois les Saturnales achevées, la sentence était exécutée.

On avait également pris l'habitude d'envoyer des gâteaux à ses amis. Sous l'ancien régime, on l'appela "gâteau des rois" car cela tombait en pleine période des redevances féodales et il était d'usage d'en offrir un à son seigneur.

Puis le concordat de 1801 a fixé la date de l'épiphanie au 6 janvier.

Le terme "Épiphanie" est issu du grec et signifie "apparition".

Célébrée le 6 janvier, cette fête correspond à la présentation de l'enfant Jésus aux Rois Mages.

Je me souviens du jour de l'Épiphanie car il fallait faire attention à ce que nous mangions car nous étions très nombreux avec très peu d'argent.

Les enfants préparaient et vérifiaient bien sûr qu'il y ait une fève dans le royaume ... Ils étaient heureux de voir tout le monde s'activer et participer à cette journée de fête.

Ma femme et moi nous avons 4 enfants. En général à cette époque-là beaucoup d'enfants étaient baptisés en ce jour d'Épiphanie.

Nous recevions toujours beaucoup d'amis de nos enfants qui venaient partager le repas et la galette. Cela remplissait de joie petits et grands.



LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

LA NOUVELLE ANNEE

La Martégale
Résidence

Quelques belles pensées positives pour cette nouvelle année !

Le secret du bonheur est dans le sourire

Laissez reposer l'amour qui sommeille

Ne suivez pas le bon exemple : donnez-le

Du choc des idées jaillit la lumière

Ninon, Ninon ! Que fais-tu de la vie

Alice vous emmène au Pays des merveilles

Ne vous levez jamais sans une bonne idée. Oubliez-la le soir et vous dormirez mieux

On ne saurait penser à tout

Les bonnes chansons vont par trois : **le vin, l'amour, la chanson !**

L'égoïste est celui qui ne pense pas à moi (E.Labiche)

Une main lave l'autre

Toutes ces petites idées ont été écrites par notre résident
M.MAYER Jean



Velouté de chou-fleur



Ingredients pour 6 personnes :

1 chou-fleur

2 pommes de terre

750 ml d'eau

1 bouillon cube de volaille

origan

sel, poivre

50 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème
fraîche



Détailler le chou-fleur.

Mettre dans une casserole, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), les pommes de terre, le bouillon cube, 750 ml d'eau, l'origan et le sel.

Faire cuire et piquer le chou-fleur et les pommes de terre avec un couteau pour vérifier la cuisson (la lame doit rentrer facilement).

Mixer le tout avec le beurre et la crème fraîche.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

C'est prêt.

Bon appétit !

Accorder les choux !
Cuits : en gratin, en velouté, en mousse ou en terrine. Crus : en salade, en aspic ou en dips. Ou encore en couscous ou en taboulé à la place du blé. Passez le chou-fleur au moulin à légumes et égrénez-le, puis cuisez-le dans un couscoussier.



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

D'avril c'est une farce.
De mer ou d'eau douce, il est excellent pour la santé.
Il est parfois volant.

Qui est-il ?

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 ?

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

Atchoum. Petite grille 26

- A. Berline ou cabriolet ou familiale
 - B. Ecriture rapide
 - . Phonétiquement, elle va sans but
 - C. Trépignerai
 - D. Au même niveau qu'elles
 - . Une affirmation répétée
 - E. Rigolé
 - . Soirées joyeuses
 - F. Certifiée conforme
 - G. Enveloppes des oreillers
 - . Ça fait 3.14
 - H. Un allemand
 - . Une farce (2 mots)
 - I. Conduit urinaire
 - . Vieux ruminant
 - J. Appelle la chevrette
 - . Etendus
- 1. Traîneau de la ménagère
 - 2. Véhicule réservé aux artisans
 - 3. Supports de balles
 - . Ribambelle
 - 4. Possèdent
 - . Clochette ou Carabosse
 - 5. Couche de champignons
 - 6. Non pour Poutine
 - . Sans bavure
 - 7. Causent du tort
 - 8. Très énervé
 - . Ville de Chaldée
 - 9. Claire et limpide
 - 10. Envoyés pour représenter

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

Atchoum. Petite grille 46



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : le canon.

Enigme 2 : la roue.

Enigme 3 : l'éléphant.

Toutes les équipes des Résidences vous souhaitent une

BONNE & HEUREUSE
ANNÉE

2016





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

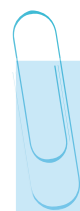
Fax 04 99 53 22 79

martegale@maison-retraite-montpellier.com



• Animatrice : **Béatrix.**

• Psychologue : **Céline.**



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

VENDREDI 1 JANVIER	SAMEDI 2 JANVIER	DIMANCHE 3 JANVIER
 FÉRIÉ JOUR DE L'AN Bonne année à tous !	10h30 Sortie au marché 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à la Noria 14h45 Film au grand salon 16H30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 4 JANVIER	MARDI 5 JANVIER	MERCREDI 6 JANVIER
14h00 - 18h00 Présence de la psychologue 15h00 Accompagnement individuel ou promenade 16h30 Jeux de société à disposition	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 14h30 Activités manuelles 16h30 Jeux de société à disposition	 ÉPIPHANIE 14h00 Écoute musicale à La Noria 14h30 Pâtisserie en salle de restaurant 16h30 Jeux de société à disposition
JEUDI 7 JANVIER	VENDREDI 8 JANVIER	SAMEDI 9 JANVIER
14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 14h30 Sortie à la médiathèque 16h30 Jeux de société à disposition	10h30 Zoothérapie 15h15 Stimulation cérébrale	10h30 Sortie au marché 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 11 JANVIER	MARDI 12 JANVIER	MERCREDI 13 JANVIER
14h00 - 18h00 Présence de la psychologue 15h00 Accompagnement individuel ou promenade 16h30 Jeux de société à disposition	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 14h30 Activités manuelles 16h30 Jeux de société à disposition	14h00 Écoute musicale à La Noria 14h30 Pâtisserie en salle de restaurant 16h30 Jeux de société à disposition
JEUDI 14 JANVIER	VENDREDI 15 JANVIER	SAMEDI 16 JANVIER
14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 14h30 Sortie à la médiathèque 16h30 Jeux de société à disposition	10h30 Zoothérapie 15h15 Stimulation cérébrale	10h30 Sortie au marché 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 18 JANVIER	MARDI 19 JANVIER	MERCREDI 20 JANVIER
14h00 - 18h00 Présence de la psychologue  15h00 Spectacle « Accordéon Passion » avec M. GEORGES	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 14h30 Activités manuelles 16h30 Jeux de société à disposition	14h00 Écoute musicale à La Noria 14h30 Pâtisserie en salle de restaurant 16h30 Jeux de société à disposition
JEUDI 21 JANVIER	VENDREDI 22 JANVIER	SAMEDI 23 JANVIER
14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 14h30 Sortie à la médiathèque 16h30 Jeux de société à disposition	10h30 Zoothérapie 15h15 Stimulation cérébrale	10h30 Sortie au marché 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 25 JANVIER	MARDI 26 JANVIER	MERCREDI 27 JANVIER
14h00 - 18h00 Présence de la psychologue 15h00 Accompagnement individuel ou promenade 16h30 Jeux de société à disposition	9h45 et 14h00 Gymnastique douce 14h30 Activités manuelles 16h30 Jeux de société à disposition	14h00 Écoute musicale à La Noria 14h30 Pâtisserie en salle de restaurant 16h30 Jeux de société à disposition
JEUDI 28 JANVIER	VENDREDI 29 JANVIER	SAMEDI 30 JANVIER
14h00 Découverte des sens « Cuisine » à La Noria 14h30 Sortie à la médiathèque 16h30 Jeux de société à disposition	10h30 Zoothérapie 15h15 Stimulation cérébrale	10h30 Sortie au marché 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 18 JANVIER	MARDI 19 JANVIER	MERCREDI 20 JANVIER
14h00 - 18h00 Présence de la psychologue 15h00 Loto en salle de restaurant	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à la Noria 14h45 Film au grand salon 16H30 Loto en salle de restaurant	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à la Noria 14h45 Film au grand salon 16H30 Loto en salle de restaurant
DIMANCHE 24 JANVIER	DIMANCHE 31 JANVIER	
10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à la Noria 14h45 Film au grand salon 16H30 Loto en salle de restaurant	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Écoute musicale à la Noria 14h45 Film au grand salon 16H30 Loto en salle de restaurant	

Rendez-vous :

→ **Dimanche 10 janvier**
LOTO
ESP
 Salle Yves Abric
 À 16h00.

→ **Dimanche 17 janvier**
LOTO
RSP
 Salle Yves Abric
 À 16h00.

→ **Dimanche 24 janvier**
LOTO
CCAS
 Salle Yves Abric
 À 16h00.

→ **Dimanche 31 janvier**
LOTO
Pérols jumelage
 Salle Yves Abric
 À 16h00.

Sophie Bihan : Professeur de gymnastique – Gymnastique douce & relaxation. Jennifer Decalheiros : Atelier d'esthétique. Caroline Carrière : Atelier de Zoothérapie.
 Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) – Gymnastique douce. Guillaume Benes : Neuropsychologue – Atelier de stimulation cérébrale.

► Le mois de décembre... En photos

Décoration du sapin de Noël avec les enfants du centre de loisirs.



RESULTAT DES ÉLECTIONS DU CONSEIL
DE LA VIE SOCIALE DU 2 DÉCEMBRE 2015

REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :
Mme PACULL Micheline
M. MAYER Jean

REPRÉSENTANTE DES FAMILLES :
Mme CAZEJUST Hélène

REPRÉSENTANTE DU PERSONNEL :
Mme ERRAHMOUNY Zakia

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme ORIOU Madeleine, le 6 janvier
- Mesdames SAUCE Jeanne et CAPEL Eliane, le 7 janvier
- Mme HERNANDEZ Josette, le 17 janvier
- Mme SEMPERE Virginie, le 18 janvier
- Mme THIERRY Yvette, le 22 janvier
- Mme MACRA Simone, le 23 janvier
- Mme WARIN Ginette, le 24 janvier
- Mme LACOMBLEZ Simone, le 26 janvier
- Mesdames VOLLE Solange et CLERC Claude, le 31 janvier

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames PAUL et THIERRY, la Sainte Yvette, le 13 janvier
- Mesdames GRANIER, RIMBAUD et PINAUD, la Sainte Paulette et la Sainte Paule, le 26 janvier
- Mme MARTINEZ, la Sainte Marcelle, le 31 janvier

► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme SEGADO Bienvenida
- Mme HERNANDEZ Josette

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de
Madame BRUN Lucette
Monsieur CENTELLAS Amy.