

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 57 - JUIN 2015



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Firi-Firi, la recette tahitienne "

PAGE 8



**ACTUALITES DES RESIDENCES**

Ne manquez pas les journées citoyennes !

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 déjà l'été !

Chères lectrices, chers lecteurs

Bien que la saison estivale ait déjà pointé le bout de son nez, l'été ne débutera que le 21 juin, le jour le plus long de l'année. La Terre présente alors son pôle nord au Soleil et cache son pôle sud.

Le 24 juin, la Saint-Jean fête le solstice d'été, une festivité détrônée depuis de nombreuses années par la fête de la musique devenue très populaire.

Ainsi, pour célébrer les beaux jours, vos Résidences ont programmé plusieurs événements et notamment les journées citoyennes à ne pas manquer !

Les équipes des Résidences vous souhaitent un agréable mois de juin et vous donnent rendez-vous dans la prochaine édition toute aussi ensoleillée !

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 : NE MANQUEZ PAS LES JOURNÉES CITOYENNES !

Chaque année, l'été rime avec festivités, et vos Résidences ne l'ont pas oublié ! De nombreuses animations et surprises sont prévues à l'occasion de la fête de l'été et des journées citoyennes.

Le 3 juin, dans le cadre de la journée citoyenne, vos Résidences poursuivent leur engagement en faveur du **développement durable**. Les artistes de la compagnie « Les Arts Verts » vous transportent dans leur univers « arts et nature » au travers de spectacles multipliant les techniques artistiques : musique, chant, théâtre, marionnette, magie...

Dès 14h15, les enfants des centres de loisirs seront accueillis dans les différentes Résidences et ils participeront aux animations prévues à partir de 14h30 :

- ▶ aux Aigueillères, le nouveau spectacle de marionnettes « meuh »,
- ▶ à la Cyprière, un atelier création de teintures végétales sur tissu,
- ▶ à la Martégale, un spectacle sous forme de « veillée contes ».

A partir de 15h45, un goûter permettra de redonner des forces à l'ensemble des participants. Les enfants du centre de loisirs prendront le chemin du retour vers 16h15.

N'oubliez pas de cocher cette date sur votre calendrier pour profiter de merveilleux moments en compagnie des petits et grands !

### Fête de l'été à la Cyprière

Mercredi 17 juin la Cyprière fête l'été. Dans l'après-midi un spectacle country animé par l'association « country chris cross » suivi d'un repas fastfood festif animé en extérieur par Christian et l'association country. Venez nombreux !

### Fête de l'été à la Martégale

La fête de l'été de la Résidence aura lieu le vendredi 26 juin sur le thème : Journée évasion sur l'île de tahiti !!! Nous vous rappelons que toutes les personnes souhaitant participer à l'élaboration de la décoration et des préparatifs sont les bienvenues.

### Journée citoyenne et Fête de l'été aux Aigueillères

Un mois de juin animé aux Aigueillères ! Les rendez-vous sont nombreux. Une journée citoyenne est prévue le 3 juin et le vendredi 19 juin c'est la fête de l'été ! Un spectacle dansant « Salsa du sud » sera suivi d'un apéritif dans le patio.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### SORTIE À LA FERME

Les Aigueillères  
Résidence

Mercredi 22 avril, par une belle journée de printemps, nous sommes partis pour une après-midi à la ferme. Un espace agréable où les résidents ont pu retrouver un monde un peu oublié. Un joli jardin avec des légumes et des plantes aromatiques variées ainsi que des fleurs, qui faisaient remonter de nombreux souvenirs.

Et quel plaisir d'aller à la rencontre de ces animaux et de les observer ! Une occasion de raconter quelques anecdotes ! Voici les impressions des résidents. En tout cas, je peux témoigner qu'à notre retour ils étaient tous ravis et les yeux brillants !

*Cette sortie m'a beaucoup plu, Il y avait beaucoup d'enfants mais finalement ils étaient sur les jeux, faisaient de la barque sur le petit cours d'eau et chacun avait assez d'espace ! J'ai adoré les animaux, en particulier la cane et ses petits ainsi que les lamas très beaux et les ânes vraiment costauds ! Les petites chèvres étaient très gourmandes et nous suivaient partout ! On nous avait donné des petits granulés pour leur donner. » M. H. R.*



*C'était un cadre très plaisant, la promenade dans le jardin des plantes et plantations était très agréable avec de bonnes odeurs et de jolies fleurs ! Je n'avais jamais vu de lamas, j'étais impressionnée ! » MME. P. C.*

*J'ai aimé les lamas, ils étaient très beaux. Mon fils nous a accompagnés avec son petit chien mais il a dû le mettre dans un sac pour ne pas effrayer les autres animaux, certaines rencontres étaient drôles ! J'ai beaucoup aimé cette sortie printanière, la météo était idéale ! » MME. B. S.*



## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### L'ÉTÉ

La Cyprière  
Résidence

Pour annoncer l'été, nous avons partagé avec les résidents ce magnifique poème de Théodore de Banville.

Il brille, le sauvage Été,  
La poitrine pleine de roses.  
Il brûle tout, hommes et choses,  
Dans sa placide cruauté.  
Il met le désir effronté  
Sur les jeunes lèvres décloses ;  
Il brille, le sauvage Été,  
La poitrine pleine de roses.  
Roi superbe, il plane irrité  
Dans des splendeurs d'apothéoses  
Sur les horizons grandioses ;  
Fauve dans la blanche clarté,  
Il brille, le sauvage Été.

*Théodore de Banville (1823-1891)*

#### Voici un commentaire anonyme :

*" J'ai relu avec grand plaisir ce gentil poème de Théodore-de-Banville. C'est une écriture très fraîche et sans chichi mais tellement belle et tellement française, dans l'esprit de la poésie française je veux dire. "*  
*Merci Monsieur de Banville.*

## QUELQUES ÉVÈNEMENTS MARQUANTS DE CE MOIS DE JUIN

► Le 3 juin dans notre Résidence, aura lieu la journée **la journée du développement durable**. Au cours de cette journée, sont prévues plusieurs animations avec des intervenants extérieurs et la présence des enfants du centre de loisirs de Juvignac. Nous rappelons que les familles sont cordialement conviées à partager cet évènement avec nous.

► Une date à retenir ! **Le 17 juin à la Cyprière, nous fêterons l'été** dans une ambiance country. A partir de 15h15, l'association védasienne "Country Chris Cross" nous offrira un spectacle. Puis à partir de 18h30, ce sera repas guinguette

en extérieur avec frites, saucisses... Toujours sur fond musical country avec notre ami et partenaire Christian.

Afin de partager un moment convivial, la présence des familles auprès de leur proche est vivement souhaitée.

► **Le 27 juin** à 17 heures, nous inaugurons une **nouvelle exposition** qui restera un mois sur les murs de notre Résidence. Nous aurons l'honneur de recevoir l'artiste peintre Virginie Guidée, membre de l'association « le schème » partenaire de notre résidence. Nous espérons vous voir nombreux pour l'accueillir.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

La Martégale  
Résidence

### MOIS DE JUIN

Journal de Mme CAPEL

**J**uin doit son nom à Junius Brutus, l'un des fondateurs de la république romaine. C'est le mois brillant de Charlemagne, celui des jours les plus longs, celui des roses, des fauchaisons et de la fenaison dans le midi. C'est aussi le temps des cerises, des groseilles et des framboises.

La nature y est splendide et les jours longs de seize heures, augmentent de douze minutes.

### TAHITI Evasion sur l'île de Tahiti à la Martégale :

Bonjour  
laorana

Bonne journée  
ia oaoa parahi anae

Au revoir  
Nana

Merci  
Mauruuru

Bienvenue dans notre résidence la Martégale  
Manava ite tae raa mai ite fare matahiapo nô Martegale.

Nous sommes heureux de partager cette belle journée avec vous  
Mauruuru nô teie fareireiraa no tatou paatoa ia amui hoe to tatou mau hinaaro.

Bon appétit  
Tamaa maitai

Je préfère le dessert  
Meau nàu te monamona

Désirez-vous un café ?  
Hinaaro outou te taofe

Désirez-vous danser ?  
aorera e oriori rii

C'était magnifique, je suis ravi  
Aita tuaia hope te au

Pour la fête de l'été nos résidents - *Mesdames Centi, Real, Capel, Piron, Cros, Gauthier, Basile, Messieurs Mayer et Pacull* - se mettent dans l'ambiance Tahitienne en apprenant quelques mots.



## *Firi-Firi (beignets tahitiens) une recette de la Martégale*



300 g de farine,  
une pincée de sel,  
100 g de sucre,  
15 g de levure de boulanger,  
20 cl de lait de coco,  
(noix de coco rapée, optionnelle)  
huile,  
sucre glace



### *Étape 1*

*Dans un large saladier, mélanger farine, sel, levure et sucre en poudre.*

### *Étape 2*

*Pétrir fermement en ajoutant le lait de coco et près de 80 ml d'eau tiède.  
La pâte obtenue est assez liquide.*

### *Étape 3*

*Couvrir le saladier et laisser reposer 3 heures.*

*Dans une poêle, faire chauffer l'huile de friture.*

### *Étape 4*

*Cuire nos beignets (en forme de petites boules, ou si vous utilisez une poche à pâtisserie à grosse douille, en forme de 8 ou circulaires), pendant 2-3 minutes sur chaque face.*

*Les plonger dans le sucre glace et déguster.*

*C'est prêt. Bon appétit !*

**L**es mamans Tahitiennes préparent les FIRI-FIRI pour le petit déjeuner du dimanche matin. Chacune a sa recette, son petit "plus".







**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**

On en use pour persuader,  
En accorder, c'est faire  
confiance.

Qui est-il ?



**ENIGME**

Quand on y est , on ne sait  
pas où on est.

Qui est-il ?

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

C.J. Belz. Petite grille 25

- |  |  |
|--|--|
| <p>A. Elle connaît bien la capitale de la France</p> <p>B. Âcres<br/>· Nombre multiple de 2 et 3</p> <p>C. Il a pris du plaisir<br/>· Lycée professionnel abrégé</p> <p>D. On fabrique de l'acier dans ces usines</p> <p>E. Il fit connaître la pomme de terre aux Français</p> <p>F. Au milieu du ballon<br/>· A l'entrée et à la sortie du bâtiment<br/>· Disque solaire de Cléopâtre</p> <p>G. L'Europe<br/>· Il a gagné les élections</p> <p>H. Le couteau du chirurgien</p> <p>I. Être, paraître, demeurer, rester, sont des verbes d'...<br/>· Lac des Pyrénées</p> <p>J. Petit siège de théâtre qui se relève</p> | <p>1. Très utiles en cas d'averse</p> <p>2. Aimable<br/>· Aux bords du toit</p> <p>3. Note de musique proche de do<br/>· 2<sup>ème</sup> groupe<br/>· Poisson d'eau de mer recherché</p> <p>4. Il a ri à l'envers<br/>· Mit l'un dans l'autre</p> <p>5. Quelque chose de confidentiel</p> <p>6. Ville près de Dijon<br/>· A la sortie du bain<br/>· Pour relier 2 mots</p> <p>7. (Il) enfile<br/>· Ce n'est pas tout près</p> <p>8. Nous sans voyelles<br/>· Condition<br/>· Le tutu sans consonnes</p> <p>9. Cléopâtre y naviguait<br/>· Fin du 1<sup>er</sup> groupe<br/>· Il règne sur un pays</p> <p>10. Le contraire de l'inspiration</p> |
|--|--|

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

Michel Labeaume. Grille 1283



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : la ficelle.

Enigme 2 : la féerie.

Enigme 3 : le passé.

## ➔ 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](mailto: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](mailto: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](mailto:martegale@maison-retraite-montpellier.com)



LUNDI 1 JUIN	MARDI 2 JUIN	MERCREDI 3 JUIN	JEUDI 4 JUIN	VENDREDI 5 JUIN	SAMEDI 6 JUIN	DIMANCHE 7 JUIN
<b>14h00</b> Découverte des sens « Odeurs » à La Noria <b>15h00</b> Accompagnement individuel ou promenade <b>16h30</b> Jeux de société au grand salon	<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce  <b>Sortie</b> <b>Goûter sur la plage</b> (à confirmer)	<b>14h00</b> Écoute musicale à La Noria <b>14h45</b> Pâtisserie <b>17h00</b> Scrabble	<b>14h00</b> Découverte des sens « Cuisine » à La Noria <b>14h30</b> Sortie à la médiathèque <b>16h30</b> Jeux de mémoire «Tahiti»	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Massage et relaxation <b>15h15</b> Stimulation cérébrale <b>16h30</b> Musique et santé (relaxation dynamique)	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Jeux de société à La Noria <b>15h00</b> Activités manuelles «Tahiti» <b>16h30</b> Jeux de société	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Écoute musicale à la Noria <b>14h45</b> Film au grand salon <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 8 JUIN	MARDI 9 JUIN	MERCREDI 10 JUIN	JEUDI 11 JUIN	VENDREDI 12 JUIN	SAMEDI 13 JUIN	DIMANCHE 14 JUIN
<b>14h00</b> Activités manuelles sur «Tahiti» <b>15h00</b> Accompagnement individuel ou promenade <b>16h30</b> Jeux de société au grand salon	<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Assemblée de prières <b>16h30</b> Loto	<b>14h00</b> Écoute musicale à La Noria <b>14h45</b> Pâtisserie <b>16h30</b> Scrrable au grand salon	<b>14h00</b> Découverte des sens « Cuisine » <b>14h30</b> Sortie à la médiathèque <b>16h30</b> Activités manuelles «Tahiti»	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Massage et relaxation <b>15h15</b> Stimulation cérébrale <b>16h30</b> Musique et santé (relaxation dynamique)	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Jeux de société à La Noria <b>15h00</b> Activités manuelles <b>16h30</b> Quiz	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Écoute musicale à la Noria <b>14h45</b> Film au grand salon <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 15 JUIN	MARDI 16 JUIN	MERCREDI 17 JUIN	JEUDI 18 JUIN	VENDREDI 19 JUIN	SAMEDI 20 JUIN	DIMANCHE 21 JUIN
<b>14h00</b> Activités manuelles sur «Tahiti» <b>15h00</b> Accompagnement individuel ou promenade <b>16h30</b> Jeux de société	<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Écoute musicale au grand salon <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant	<b>14h00</b> Écoute musicale à La Noria <b>14h45</b> Pâtisserie <b>17h00</b> Scrabble au grand salon	<b>14h00</b> Découverte des sens « Cuisine » <b>14h30</b> Sortie à la médiathèque <b>16h30</b> Activités manuelles «Tahiti»	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Esthétique / Massage et relaxation <b>15h15</b> Stimulation cérébrale <b>16h30</b> Musique et santé (relaxation dynamique)	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Jeux de société à La Noria <b>15h00</b> Activités manuelles «Tahiti» <b>16h30</b> Quiz	 <b>ÉTÉ</b> <b>FÊTE DE LA MUSIQUE</b> <b>FÊTE DES PÈRES</b> <b>10h00</b> Messe télévisée <b>14h00</b> Écoute musicale <b>14h45</b> Film <b>16h30</b> Loto au grand salon
LUNDI 22 JUIN	MARDI 23 JUIN	MERCREDI 24 JUIN	JEUDI 25 JUIN	VENDREDI 26 JUIN	SAMEDI 27 JUIN	DIMANCHE 28 JUIN
<b>14h00</b> Activités manuelles sur «Tahiti» <b>15h00</b> Accompagnement individuel ou promenade <b>16h30</b> Jeux de société	<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>14h45</b> Pâtisserie <b>17h00</b> Scrabble au grand salon	 <b>FÊTE DE LA ST JEAN</b> <b>14h00</b> Écoute musicale <b>15h00</b> «Chant» avec le groupe «la clé des chants» <b>16h30</b> Jeux de société	<b>14h00</b> Découverte des sens « Cuisine » <b>14h30</b> Lecture de contes par un bénévole de la médiathèque <b>16h30</b> Activités manuelles «Tahiti»	 <b>LA MARTÉGALE EN FÊTE</b> <b>Journée évasion</b> sur l'île de Tahiti	<b>10h00</b> Sortie au marché <b>14h00</b> Jeux de société <b>15h00</b> Écoute musicale <b>16h30</b> Jeux de mémoire	<b>10h00</b> Messe télévisée <b>14h00</b> Écoute musicale à La Noria <b>14h45</b> Film <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 29 JUIN	MARDI 30 JUIN					
<b>14h00</b> Découverte des sens « Odeurs » à La Noria <b>15h00</b> Accompagnement individuel ou promenade <b>16h30</b> Jeux de société	<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce <b>15h00</b> Assemblée de prières <b>16h30</b> Dernière partie de loto avec distribution de cadeaux	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div>  <b>Animatrice : Béatrix.</b> </div> <div>  <b>Psychologue : Céline.</b> </div> </div>				

## Rendez-vous :

→ **Tous les samedis**  
**LE MARCHÉ DE PEROLS S'AGRANDIT**  
 Coeur de ville  
 De 8h00 à 13h00.

→ **Dimanche 21 juin**  
**FÊTE DE LA MUSIQUE**  
 avec l'école municipale de musique  
 Salle Yves Abric  
 À 18h00.



La commission des menus aura lieu le jeudi 4 juin à 11h00.

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. Caroline Carrière : Atelier de Zoothérapie.

## ► Le mois de mai... En photos



*Préparation de la tarte aux fraises...*



*Préparatifs de la Fête de la Résidence dans la joie et la bonne humeur !*



*Spectacle des bénévoles de l'association VMEH.*



## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme BELOT Huguette, le 18 juin
- Mme GIRARD Simonne, le 19 juin
- M. MAYER Jean, le 26 juin
- M. VIGUIER René, le 29 juin

## ► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à tous les pères et à :

- Mme SIMON, la Sainte Antoinette, le 13 juin
- Mesdames BARAULT, RIMBAUD et PINAUD, la Sainte Paulette, le 29 juin

## ► Départ

Nous souhaitons un bon retour à Mme MOULS Agnès.

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame NAYRAL Germaine.