

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 60 - OCTOBRE 2015



LA RECETTE DU MOIS :
" Artichauts cathares "

PAGE 8



ACTUALITES DES RESIDENCES
Enregistrement EMAS,
une grande première nationale !

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



6 Il fait froid mais....

Chères lectrices, chers lecteurs

Il fait si chaud derrière les grandes verrières du salon qu'on se croirait encore en été. Mais ce n'est qu'illusion ! La chaleur estivale s'éloigne petit à petit et les températures commencent à baisser.

Quoi de plus normal nous direz-vous, nous sommes désormais en automne et nos belles journées ensoleillées vont encore se raccourcir jusqu'à la fin de l'année...

Cela dit, il existe comme d'habitude de nombreuses façons de se réchauffer ! Et pour ce mois d'octobre 2015, les raisons de se réjouir sont nombreuses ! D'une part, vos Résidences sont devenues officiellement les premiers établissements médico-sociaux français à décrocher le label Européen EMAS.

D'autre part, le mois d'octobre vivra au rythme des journées de sensibilisation proposées par la compagnie "Les Têtes de bois" avec en clôture une représentation pleine de promesses. Ce spectacle aura lieu le 30 octobre à Montferrier-sur-Lez.

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 : ENREGISTREMENT EMAS, UNE GRANDE PREMIÈRE NATIONALE !



EMAS
VERIFIED
ENVIRONMENTAL
MANAGEMENT

Fidèle à ses engagements, le groupe E4 a entamé en début d'année 2014, une démarche vers l'obtention d'une nouvelle labellisation : **EMAS** (Système de Management Environnemental et d'Audit), 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.

Et c'est tout récemment (le 9 septembre), suite à un courrier reçu des autorités compétentes, que l'annonce de cette première nationale s'est déroulée à Paris lors d'une conférence de presse.

Vous pouvez dès maintenant visualiser les articles de cette manifestation sur les sites Internet : www.groupe-e4.com et www.maison-retraite-montpellier.com !

La jalousie du barbouillé par la compagnie "Les Têtes de bois"

Nous vous l'annonçons dans l'édito, la mois d'octobre va vous permettre de faire la rencontre de créatures étranges.... Venant d'un monde qu'on pourrait croire sans couleur, ces masques et marionnettes aux accents burlesques se joueront devant vous de la nature humaine. Ils leur fallait un auteur à la hauteur de leurs espérances, un peintre de l'âme humaine, un observateur Alors, ils s'approprient Molière et le restitue de manière à ce qu'il y ait derrière chaque mot (ou phrase) une vérité bonne à rire.

Les acteurs de la compagnie "Les Têtes de bois" se rendront 3 journées dans chaque Résidence* (la dernière journée, ils seront accompagnés des enfants du centre de loisirs de la commune) avant de jouer pour votre plus grand plaisir la pièce "La Jalousie du Barbouillé" à Montferrier-sur-Lez, le 30 octobre à 15h00*.

*Pour connaître leurs dates de venues et/ou vous rendre à Montferrier, contactez votre secrétariat !

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

Les Aigueillères
Résidence

PALAVAS

Quelques impressions de la sortie à Palavas et de la présence de Dolly. De bons souvenirs pour tous !

« Cette sortie à la plage m'a rappelé de nombreux souvenirs puisque j'ai vécu toute ma vie au bord de la Méditerranée. J'aimais me baigner et le soleil...
« Dolly est adorable, c'est une présence animale réconfortante... **Mme P.C**

« J'étais soucieuse pour mes déplacements avant la sortie mais finalement tout c'est bien passé et je suis prête à recommencer... » **Mme C.M**

« Nous avions une cabane au bord de la mer pendant des années et tous les souvenirs avec mes enfants petits sont revenus....c'était très agréable »
Mme C.R

« Pour moi qui aime l'eau c'était super même si je préfère l'Atlantique ! »
Mme B.S

« Moi j'ai eu un chien pendant des années, elle s'appelait Dolly aussi ! Elle était très joueuse et courrait très vite aussi... »
Mme G.M

« C'était très agréable de se retrouver avec Mme R, Etienne et Michel au bord de l'eau en mangeant une glace... »
« Dolly est très gentille, elle vient me faire coucou dans mon petit jardin le midi quand j'y suis... »
Mme T.J

« Tous les étés, depuis 1960 j'allais à la mer, dans mon appartement de Palavas, c'était donc un grand plaisir et je n'étais même pas fatiguée.... » **Mme C.R**

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

SOUVENIRS DE TRAVAIL

La Cyprière
Résidence



Je suis née en Algérie, j'ai d'abord travaillé chez un avocat en tant que secrétaire. Je voulais un métier où je pouvais défendre les gens mais l'école était très chère. Mon père réussit à obtenir un prêt pour faire mes études de secrétaire juridique et j'ai mis un point d'honneur à le rembourser. J'ai ensuite travaillé à Paris dans une société de prêt bancaire.

J'ai eu par la suite 4 enfants, mon métier est donc devenu celui de maman ! Les rencontres m'ont par la suite permis de devenir élue aux affaires sociales de la mairie de LATTES.

Mme CROZAT Gisèle



J'ai fait des études de lettres modernes conformément au modèle familial, et une fois la maîtrise obtenue je ne voulais à aucun prix être professeur comme le reste de ma famille. Un jour je croise une amie qui travaille pour le journal l'Express en recherche de stagiaire de documentation. J'ai donc obtenu ce stage qui m'a fait découvrir un métier très riche mais il me manquait l'essentiel, le contact. Deux journaux l'Express et L'Expression faisant partie du même groupe familial l'Expression m'ont proposé un poste à la rédaction écrite et c'est comme ça que j'ai découvert mon futur métier de journaliste. *Mme FERRACCI Marie-Thérèse*

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

DICTON DU MOIS D'OCTOBRE

La Martégale
Résidence

Beaucoup de pluie en octobre,
beaucoup de vent en décembre.

Brouillards
d'octobre
et pluvieux
novembre font bon
décembre.

Brouillard d'octobre, pluie
de novembre, beaucoup
de biens du ciel font
descendre.

En octobre, brume
passe, beau temps
passe.

En octobre,
il faut que
l'homme vite
s'habille quand
le mûrier se
deshabille.

Brumes d'octobre et pluvieux novembre
font ensemble un bon décembre

En octobre, si tu
es prudent, achète
grains et vêtements.

En octobre, qui n'a pas de manteau doit
en trouver un bientôt.

Artichauts cathares



Ingredients pour 4 personnes :

4 artichauts violets
2 oignons nouveaux (cebettes)
2 œufs durs
100 g de foie de porc sec
huile d'olive, vinaigre
sel, poivre



Enlever les feuilles dures des artichauts, couper le haut des feuilles restantes pour ne conserver que la partie tendre de couleur jaune. Détailler en lamelles.

Ajouter l'oignon et les œufs durs coupés en tranches fines. Mélanger.

Détailler en petits cubes d'une demi-centimètres de côté le foie de porc sec (qu'on ne trouve qu'en pays cathare -Aude et Ariège- et peut-être en Corse) ou frais, et le faire revenir rapidement dans un demi-verre d'huile d'olive.

Verser le foie et son huile sur le mélange des autres ingrédients après les avoir assaisonnés de sel, de poivre et de vinaigre.

C'est prêt. Bon appétit !

Remarques :

Le foie de porc sec donne toute son originalité à ce plat.

Le faire dessaler 30 minutes dans l'eau avant utilisation

L'expression "avoir un cœur d'artichaut" trouve ses origines dans l'expression d'antan "avoir un cœur d'art du chaud". Les forgerons ne vivant pas longtemps, étaient souvent victimes d'insuffisance cardiaque. "Un cœur d'art du chaud" désignait une personne faible du cœur.



ENIGME

S'il se montre en paillettes
Ce n'est pas pour faire la fête
On l'apprécie pour nettoyer
On le passe pour enguirlander

Qui est-il ?

ENIGME

Posée c'est une question,
Parfois à base de poisson
On l'utilise en dissolution
Et c'est aussi une punition

Qui est-il ?

ENIGME

Il lui arrive d'être à terre,
Dans le plat on le met par paire,
A la lettre parfois collé
Il est moqueur devant le nez

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

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

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

C.J. Belz. Petite grille 23



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

- Enigme 1 : la peur.
- Enigme 2 : le moulin.
- Enigme 3 : la lanterne.

➔ 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

OCTOBRE

2015



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

LUNDI 5 OCTOBRE		MARDI 6 OCTOBRE		MERCREDI 7 OCTOBRE		JEUDI 8 OCTOBRE		VENDREDI 9 OCTOBRE		SAMEDI 10 OCTOBRE		DIMANCHE 11 OCTOBRE	
14h00	Activités manuelles	9h45 et 14h00	Gymnastique douce	14h00	Écoute musicale à La Noria	14h00	Découverte des sens « Cuisine » à La Noria	10h30	Zoothérapie	10h00	Sortie au marché	10h00	Messe télévisée
14h30	Loto avec les bénévoles de l'association VMEH	15h00	Théâtre avec la compagnie «LesTêtes en Bois»	14h45	Pâtisserie	14h30	Sortie à la médiathèque	14h00	Massage et relaxation	14h00	Jeux de société à La Noria	14h00	Écoute musicale à la Noria
16h30	Jeux de société au grand salon	16h30	Loto en salle de restaurant	17h00	Scrabble au grand salon	16h30	Activités manuelles	14h30	Atelier esthétique	15h00	Activités manuelles en salle d'animation	14h45	Film au grand salon
								15h15	Stimulation cérébrale	16h30	Quiz en salle de restaurant	16h30	Loto en salle de restaurant
								16h30	Musique et santé (relaxation dynamique)				
LUNDI 12 OCTOBRE		MARDI 13 OCTOBRE		MERCREDI 14 OCTOBRE		JEUDI 15 OCTOBRE		VENDREDI 16 OCTOBRE		SAMEDI 17 OCTOBRE		DIMANCHE 18 OCTOBRE	
14h00	Activités manuelles	9h45 et 14h00	Gymnastique douce	14h00	Écoute musicale à La Noria	14h00	Découverte des sens « Cuisine » à La Noria	10h30	Zoothérapie	10h00	Sortie au marché	10h00	Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
15h00	Accompagnement individuel ou promenade	15h00	Célébrations de prières	14h45	Pâtisserie	14h30	Sortie à la médiathèque	14h00	Massage et relaxation	14h00	Jeux de société à La Noria	14h00	Écoute musicale à la Noria
16h30	Jeux de société au grand salon	16h30	Loto en salle de restaurant	17h00	Scrabble au grand salon	16h30	Activités manuelles	14h30	Atelier esthétique	15h00	Activités manuelles	14h45	Film au grand salon
								15h15	Stimulation cérébrale	16h30	Quiz	16h30	Loto en salle de restaurant
								16h30	Musique et santé (relaxation dynamique)				
LUNDI 19 OCTOBRE		MARDI 20 OCTOBRE		MERCREDI 21 OCTOBRE		JEUDI 22 OCTOBRE		VENDREDI 23 OCTOBRE		SAMEDI 24 OCTOBRE		DIMANCHE 25 OCTOBRE	
14h00	Activités manuelles à La Noria	9h45 et 14h00	Gymnastique douce	14h00	Écoute musicale à La Noria	14h00	Découverte des sens « Cuisine » à La Noria	10h30	Zoothérapie	10h00	Sortie au marché	10h00	Changeement d'heure
15h00	Accompagnement individuel ou promenade	14h45	Pâtisserie	16h30	Jeux de société	14h30	Sortie à la médiathèque	14h00	Massage et relaxation	14h00	Jeux de société	10h00	Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
16h30	Jeux de société au grand salon	15h00	Théâtre avec la compagnie «LesTêtes en Bois»			16h30	Activités manuelles	14h30	Atelier esthétique	15h00	Écoute musicale	14h00	Écoute musicale
		17h00	Scrabble au grand salon					15h15	Stimulation cérébrale	16h30	Jeux de mémoire	14h45	Film
								16h30	Musique et santé (relaxation dynamique)			16h30	Loto
LUNDI 26 OCTOBRE		MARDI 27 OCTOBRE		MERCREDI 28 OCTOBRE		JEUDI 29 OCTOBRE		VENDREDI 30 OCTOBRE		SAMEDI 31 OCTOBRE			
14h00	Découverte des sens « Odeurs » à La Noria	9h45 et 14h00	Gymnastique douce	14h00	Écoute musicale à La Noria	14h00	Écoute musicale à La Noria	10h30	Zoothérapie	10h00	Sortie au marché		
15h00	Accompagnement individuel ou promenade	15h00	Messe à la Résidence célébrée par le Père DUSSEL	16h30	Jeux de société en salle de restaurant	14h30	Lecture de contes par des bénévoles à la Médiathèque	14h00	Massage & relaxation	14h00	Jeux de société à La Noria		
16h30	Jeux de société	16h30	Dernière partie de loto & distribution de cadeaux					14h30	Atelier esthétique	15h00	Écoute musicale		
								15h15	Stimulation cérébrale	16h30	Jeux de mémoire		
								15h30	Spectacle « Têtes de bois » Salle Devevou				
								16h30	Musique et santé				

Rendez-vous :

→ **Vendredi 2 octobre**
SOIRÉE CHANSONS
 Marie d'Epizon : Brassens au féminin
 Duo 2 gammes : Roland Hours et Martine Escoffier, chansons et histoires
 Salle Yves Abric
 À 21h00.

→ **Dimanche 4 octobre**
EXPOSITION
 Voitures anciennes
 Pl. Carnot & Gd. Rue
 De 8h30 à 18h00.

→ **Vendredi 30 octobre**
SPECTACLE
 Cie «Têtes de Bois»
 Représentation théâtrale
La jalousie du Barbouillé
 Salle Devevou
 À 15h30.



La commission des menus aura lieu le mardi 20 octobre à 16h00.

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 septembre... En photos

Des résidents très concentrés pour la préparation du goûter !



Atelier créatif !



Jeux de société en toute convivialité !

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CANOVAS Anne, le 1^{er} octobre
- M. BLANCO Hortensio, le 8 octobre
- Mme FEUCHER Colette, le 17 octobre
- Mme PAUL Yvette, le 18 octobre
- Mme ANTON Carmen, le 22 octobre
- M. DARROUX Yves, le 26 octobre

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à tous les grands-pères et à

M. VIGUIER, la Saint René, le 19 octobre

► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme WARIN
- Mme BRUNE
- Mme FEUCHER

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de
Madame ESPOSITO Raymonde
Madame BALSENQ Charlotte
Monsieur DUPIN Honoré.