

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 45 - MAI 2014



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Flan d'asperges  
au parmesan "

**PAGE 8**



• **ACTUALITES DES RESIDENCES**  
• Un excellent cru pour les  
• "Journées Citoyennes" du 2 avril !  
• **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



## Le mois le plus oisif de l'année ?

Cette année 2014 réserve d'agréables surprises avec trois jeudis fériés ! Il y a fort à parier que nombre de travailleurs vont profiter des ponts et à s'offrir des petites escapades bien méritées.

Et du côté météo, tous les signaux sont au vert : chaleur quasi estivale, beau temps et animations extérieures à foison !

Avant de vous laisser vous plonger dans votre journal préféré, les Résidences adressent leur plus vives félicitations aux nouvelles équipes municipales, suite aux élections du mois derniers, dont les résultats n'avaient pu encore être annoncés avant le bouclage.

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 : "UN EXCELLENT CRU POUR LES "JOURNÉES CITOYENNES" DU 2 AVRIL !"

Comme les photos le montrent, les journées citoyennes ont été cette année particulièrement animées. Et si la présence des enfants des centres de loisirs en est pour beaucoup, il faut rendre également justice à la qualité des interventions. Interactives et vivantes, tous ont pu y participer.

**La Martégale** a accueilli en son sein le spectacle "Patatri – Patatra", qui a ravi petits et grands.

Les Résidents de **La Cyprière** sont désormais incollables sur l'apiculture, avec l'installation d'une véritable ruche sur la Résidence.

**Aux Aigueillères**, les participants ont pu admirer le talent d'un sculpteur sur métal, qui a réalisé une oeuvre d'art en direct avec des matériaux de récupération.

Vous pouvez dès à présent retrouver la vidéo de cette journée sur notre site internet : [www.maison-retraite-montpellier.com](http://www.maison-retraite-montpellier.com)

Cette fois ça y est, les nouvelles équipes municipales sont bien en place. Toutes les équipes des Résidences se réjouissent à l'idée de collaborer avec les nouveaux maires récemment élus :

M. Jean-Pierre RICO à Pérols  
M. Michel FRAYSSE à Montferrier-sur-Lez  
M. Jean-Luc SAVY à Juvignac.

### Pérols pour la Martégale :

Le 17 mai à partir de 18h00 à la Maison des Arts : concert baroque gratuit, (pensez à réserver !).

Le 24 mai à 20h30 dans le jardin de la mairie : concert de musiques actuelles !

### La Cyprière :

Un "joyeux anniversaire" exceptionnel à Mme Rigollot qui fêtera ses 100 ans le 15 mai !

Un nouvel atelier voit le jour : la "musicoctricité" (musicothérapie et psychomotricité), animée par Mélanie et Elodie.

### Montferrier-sur-Lez pour les Aigueillères :

Le 17 mai à partir de 14h00, place des Grèses : fête des familles avec le service enfance et jeunesse.

Le 24 mai à 17h30 au Devezou : présentation théâtrale des ados et des enfants de Montferrier-sur-Lez.

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### "RENCONTRE CITOYENNE"

Les Aigueillères  
Résidence

La rencontre citoyenne s'est déroulée autour du thème du développement durable. Les enfants du Centre Aéré étaient invités à partager cette après-midi avec les résidents.



L'association « Le Relais », propose aux résidents et aux enfants un tri de vêtements en commun. Pour certains il n'y a rien à jeter !!!

L'œuvre réalisée par l'artiste, M. Moksa, au cours de l'après-midi. La nouvelle mascotte de la Résidence !!



« C'était une journée formidable et très intéressante pour nous et aussi pour les enfants. On a pu leur expliquer qu'à notre époque on ne jetait pas facilement les choses, on récupérait tout, on raccommodait les chaussettes et même les draps. On détricotait les pulls usés pour en refaire d'autres... Pendant le tri de vêtements avec l'association « le relais » et les enfants, on s'est rendu compte que les enfants aimaient aussi garder des choses déjà usagées et étaient aussi conservateurs.

Le goûter était délicieux et comme l'an passé, les enfants nous ont servi le goûter avec beaucoup de gentillesse, ils ont été très sages, curieux et attentifs. Une belle après-midi !!! » *Paroles collectives*

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

La Cyprière  
Résidence

Que vous évoque le mois de mai ?

### *Madame Murat*

Le premier mai, va en forêt chercher du muguet pour tes amis chers à ton cœur... porte bonheur.

Joli mois de mai... c'est le printemps qui éclate au soleil !

### *Monsieur Bouloiseau*

Bizarrement le mois de mai me fait penser aux cerises. Quand on avait 16-17 ans, nous allions avec une copine chiper les cerises dans les vergers. Comme j'étais un peu coquin, je la faisais monter aux arbres en premier et quand elle était en haut, du coin de l'œil je regardais sous sa jupe. Quand elle redescendait, manque de bol, les cerises n'étaient pas mûres, on s'était trompé d'époque !

### *Poème lu aux résidents*

#### JOLI MOIS DE MAI

Pour égayer vos yeux  
Et réchauffer vos coeurs  
Je vous offre ce doux poème  
Qu'il vous apporte joie et bonheur...  
Joli mois de Mai...  
Ô joli mois de mai, tu ouvres une à une  
De tes doigts délicats, les roses du jardin  
Et tu déposes en pluie la rosée du matin,  
Offerte par la nuit à un rayon de lune.  
Tu murmures aux buissons la chanson du Zéphyr,  
Jetant à la volée des fleurs sur les chemins.  
Tu fais valser les cœurs, joyeux petit lutin,  
Au rythme des passions et des éclats de rire.  
Sur le calendrier avec tes saints de glace,  
Des affres de l'hiver, il reste encore la trace,  
Entre soleil et pluie, nuages et éclaircies.  
Les oisillons s'emplument et le vent les emporte  
Adieu le mauvais temps et les intempéries  
L'été s'annonce enfin et il frappe à ta porte.

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

La Martégale  
Résidence

Ce mois-ci deux résidents sont venus de leur propre initiative me donner chacun un texte sur des réflexions personnelles.



### Texte de M.LORENTZ Jacques

#### Réflexion sur le mot « MERCI »

MERCI,

*Quel mot merveilleux quand on l'utilise pour exprimer une gratitude particulière.*

*Il marque encore bien d'avantage quand il vient du fond du cœur, et des pensées toutes particulières.*

« MERCI »

*Signifie bien des choses :*

*- Quand on prend le temps de montrer que l'on n'est pas indifférent.*

*- Grâce à vous, ma journée a été bonne et toutes les autres tellement meilleures, je me sens si bien que j'aimerais pouvoir vous rendre la pareille, en vous faisant simplement savoir combien vous comptez pour moi.*

*- Que vous avez fait quelque chose d'extraordinaire que je n'oublierai jamais.*

**JE VOUS REMERCIE DU FOND DU CŒUR**



### Texte de Mme BERTRAND Andrée

#### Ma solitude,

*Elle me suit pas à pas, on s'écoute, se parle, se conseille, nous chantons, rions, pleurons, mais toujours ensemble, on se connaît si bien (depuis 88ans, 1925-2014). Quelle fidélité, quelle amitié, elle sera ma dernière compagne et là pour l'éternité*

*« comme dans la chanson ». Non je ne suis jamais seule avec ma solitude.*



## Flan d'asperges au parmesan



Ingredients (pour 6 personnes)

2 bottes d'asperges

50g de parmesan rapé

4 œufs

50cl de crème liquide

30g de beurre

Sel et Poivre



Lavez, retirez le bout des tiges des asperges si elles semblent trop fermes. Coupez-les en morceaux, placez-les dans le panier d'un cuit vapeur et faites-les cuire pendant 15 minutes. Réservez six têtes d'asperges. Puis, placez le reste dans le bol d'un mixeur.

Préchauffez le four thermostat à 6 ou 7 (200°C)

Beurrez six ramequins. Répartissez-y la préparation et saupoudrez de parmesan râpé.

Placez les ramequins dans un grand plat. Versez de l'eau à mi-hauteur des ramequins. Enfournez et faites cuire 30 minutes.

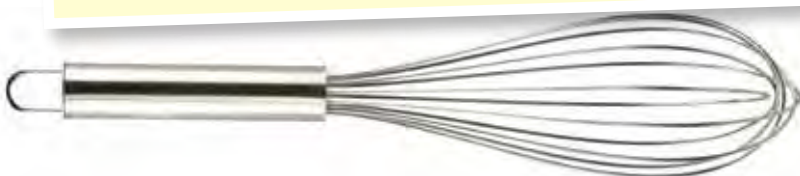
Coupez le reste des têtes d'asperges en deux dans la longueur. Décorez-en chaque ramequin.

Servez aussitôt.

C'est prêt, dégustez !

Bon appétit.

**P**robablement originaire du bassin méditerranéen, l'asperge est d'abord consommée – le plus souvent à l'état sauvage – chez les Égyptiens et les Grecs. Ce sont les Romains, plus tard, qui en développent la culture, mais ce légume était alors réservé aux riches gastronomes.





**ENIGME**

Oiseau des champs  
au cri strident,  
il est auteur anonyme  
et pousse-au-crime.

Qui est-il ?

**ENIGME**

Si de sable, il est.  
Ou de maison est  
composé.  
On peut aussi bien le  
manger.  
Et c'est une tâche sur le  
papier

Qui est-il ?

**ENIGME**

Elle chagrine le matin, mais  
le soir elle redonne l'espoir.  
Fileuse infatigable,  
elle tisse des fils  
impalpables

Qui est-elle ?

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

Agnès Dujardin. Grille 01

- |   |   |
|---|---|
| <p>A. Rajouterais</p> <p>B. Petit bout de notre Terre<br/>· Se moque</p> <p>C. Nouer aux extrémités<br/>· Juste achevée</p> <p>D. Remède d'arrière-grand-mère</p> <p>E. Dedans<br/>· Par-dessus les toits<br/>· Numéro un</p> <p>F. À une heure où l'on aimerait<br/>peut-être se reposer<br/>· Petit solide dans du liquide</p> <p>G. Elle dépasse les normes</p> <p>H. Dérangée<br/>· Un peu de musique</p> <p>I. Rongeur<br/>· En abrégé, quelle mémoire !<br/>· Pour l'adresse</p> <p>J. Pas très raisonnable</p> | <p>1. Vraiment pas très frais<br/>· Transport en commun</p> <p>2. Sans but<br/>· Garçon de courses</p> <p>3. Personnel<br/>· Secoue</p> <p>4. Au reflet irisé</p> <p>5. Plutôt agitée</p> <p>6. Boîte fermée<br/>· La lumière de la ville</p> <p>7. Source potentielle de<br/>conflits</p> <p>8. Boissons insulaires<br/>· Article<br/>· Exprimé sa joie</p> <p>9. Pronom<br/>· Naguère maître d'une<br/>grande nation</p> <p>10. Attendu pendant de longs<br/>mois</p> |
|---|---|

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

Michel Labeaume. Grille 1277



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : Le savon.

Enigme 2 : La colle.

Enigme 3 : Le pied.

## ➔ 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

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

- **M. Nicodème**
- **Mme Soler**, présidente du conseil de la vie sociale

#### REPRÉSENTANTES DES FAMILLES :

- **Mme Massé**
- **Mme Durrieu**



### RÉSIDENCE LA MARTÉGALE

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

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

#### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :

- **Mme Antoine**
- **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 : **Stéphanie.** • Psychomotricienne : **Élodie.**
- Psychologue : **Caroline.** • Musicothérapeute : **Mélanie.**
- Ergothérapeute : **Mathilde.**

LUNDI 5 MAI	MARDI 6 MAI	MERCREDI 7 MAI	JEUDI 8 MAI	VENDREDI 9 MAI	SAMEDI 10 MAI	DIMANCHE 11 MAI
<b>10h00</b> Gymnastique douce <b>10h00</b> Atelier vannerie <b>14h45</b> Animation cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>15h00</b> Musicotricité en salle de rééducation <b>16h30</b> Musicotricité à l'atelier	<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45 à 18h45</b> Psychomotricité individuelle	 <b>FÊTE DU TRAVAIL</b> <b>9h00-12h00, 15h00-18h00</b> Musicothérapie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Musicotricité	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>16h45</b> Scrabble, jeux, belote au grand salon	<b>14h30</b> Pétanque en extérieur <b>17h00</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon
LUNDI 12 MAI	MARDI 13 MAI	MERCREDI 14 MAI	JEUDI 15 MAI	VENDREDI 16 MAI	SAMEDI 17 MAI	DIMANCHE 18 MAI
<b>10h00</b> Gymnastique douce <b>10h00</b> Atelier vannerie <b>14h45</b> Animation cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>15h00</b> Musicotricité en salle de rééducation <b>16h30</b> Musicotricité à l'atelier	<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45 à 18h45</b> Psychomotricité individuelle	 <b>VICTOIRE 1945</b> <b>9h00</b> Musicothérapie <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Musicothérapie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Musicotricité <b>17h00</b> Psychomotricité	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>16h45</b> Scrabble, jeux, belote au grand salon	<b>10h00</b> Atelier musical <b>11h15</b> Ecoute musicale <b>14h00</b> Musicothérapie <b>14h30</b> Pétanque en extérieur <b>17h00</b> Quiz au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon
LUNDI 19 MAI	MARDI 20 MAI	MERCREDI 21 MAI	JEUDI 22 MAI	VENDREDI 23 MAI	SAMEDI 24 MAI	DIMANCHE 25 MAI
<b>10h00</b> Gymnastique douce <b>10h00</b> Atelier vannerie <b>14h45</b> Animation cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>15h00</b> Musicotricité en salle de rééducation <b>16h30</b> Musicotricité à l'atelier	<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45 à 18h45</b> Psychomotricité individuelle	<b>10h00</b> Prévention des chutes <b>10h45</b> Revue de presse <b>12h00</b> Repas partagé  <b>14h45</b> Célébration des 100 ans de Mme RIGOLLOT <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Psychomotricité	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>16h45</b> Scrabble, jeux, belote au grand salon	<b>14h30</b> Pétanque en extérieur <b>17h00</b> Quiz au grand salon	 <b>FÊTE DES MÈRES</b> <b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon
LUNDI 26 MAI	MARDI 27 MAI	MERCREDI 28 MAI	JEUDI 29 MAI	VENDREDI 30 MAI	SAMEDI 31 MAI	
<b>10h00</b> Gymnastique douce <b>14h45</b> Animation cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>15h00</b> Musicotricité en salle de rééducation <b>16h30</b> Musicotricité à l'atelier	<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45 à 18h45</b> Psychomotricité individuelle	 <b>ASCENSION</b> <b>9h00-12h00, 15h00-18h00</b> Musicothérapie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>16h30</b> Musicotricité  <b>17h00</b> Anniversaires	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>16h45</b> Scrabble, jeux, belote au grand salon	<b>10h00</b> Atelier musical <b>11h15</b> Ecoute musicale <b>14h00</b> Musicothérapie <b>14h30</b> Pétanque en extérieur <b>17h00</b> Quiz au grand salon	

## Rendez-vous :

→ **Lundi 12 mai**  
**VERNISSAGE**  
 Exposition photos de l'artiste Eric Pijnaken.  
 À 18h30 - Entrée libre

→ **Samedi 24 mai**  
**SPECTACLE**  
 Zoui-bap, spectacle musical très jeune public  
 À partir de 10h30  
 Sur inscription  
 au 04 34 17 04 84  
 (secteur jeunesse)

→ **Mardi 27 mai**  
**ATELIERS «ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE»**  
 Améliorer l'équilibre et l'autonomie des personnes âgées de plus de 65 ans.  
 À Juvignac.



La commission des menus aura lieu le jeudi 15 mai à 16h00.

Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) - Gymnastique douce.  
 Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de mémoire.

Edwin Garzon : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.

## ► Le mois dernier... En photos



*Une arrière-grand-mère comblée avec sa petite Manon d'à peine 4 jours !*



*Un loto partagé avec les éclaireurs de France*



*Un moment de complicité.*



*Deux pros à l'organisation !*



*En plus ils nous ont chanté deux petits airs pendant le goûter !*



*Un sourire ça vaut toujours le coup !*

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. LOPEZ Robert, le 6 mai
- Mme MONTOYA Elise et M. HUBERT Yves-Marie, le 11 mai
- Mme GUIRAUDOU Jacqueline, le 12 mai
- Mesdames RIGOLLOT Marcelle et CHEVALIER Monique, le 17 mai
- M. VAUCHEL Jacques, le 20 mai
- Mme CONSTANTIN Marie-Rose, le 23 mai
- M. AUJEU Jules, le 24 mai

## ► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. VAUCHEL, la Saint Jacques, le 3 mai
- Mme CROZAT, la Sainte Gisèle, le 7 mai

## ► Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme GUILHOMON Paulette
- Mme CHEVALLIER Monique

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de monsieur VERIN Pierre et monsieur RAGOT Roger.