

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 50 - NOVEMBRE 2014



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Bœuf Bourguignon "

**PAGE 8**



**JEUX DE MOTS :**

**PAGES 9-10**



**ACTUALITES DES RESIDENCES**

**Un marathon sinon rien !**

**PAGE 4**

**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



## La fin de l'année se profile !

Chères lectrices, chers lecteurs.

C'est bien connu, les français sont toujours champions du monde quand il s'agit de se plaindre. Eh bien, nous ferons nôtre ce cliché en ce mois de novembre en déclarant : cette fois il commence vraiment à faire froid ! Oublié l'été indien particulièrement long cette année, oubliée la plage et oubliées les promenades : l'automne s'installe bel et bien.

Tout de même, il existe de nombreuses raisons de se réjouir. La première, non négligeable, est que notre nouvel ennemi – le moustique Tigre – va enfin nous laisser tranquille. En quelques jours, la baisse des températures réussira là où tous nos inutiles produits répulsifs n'ont pu le faire..

Plus sérieusement : à chaque saison ses avantages. Le calme de l'automne va ainsi nous amener tranquillement jusqu'aux fêtes de fin d'années, que nous estimons d'ores et déjà bien méritées pour tout le monde !

D'ici là, les équipes de vos Résidences vous préparent des agendas bien chargés et de très belles actualités.

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 MARATHON SINON RIEN ! "



Faire du sport, c'est bien connu, est bon pour la santé. Et c'est loin d'être le seul bénéfice à attendre pour ses courageux pratiquants : cohésion d'équipe, bonne humeur, confiance en soi,...

Ainsi, quoi de plus logique pour les équipes du Groupe E4 et de vos Résidences que de s'engager avec force dans un challenge d'un genre nouveau : la participation au Marathon de Montpellier qui a eu lieu le dimanche 19 octobre 2014 dans l'agglomération.

Félicitations donc à tous les participants qui ont su porter avec panache nos couleurs jusqu'à la ligne d'arrivée, après plus de 42 km d'efforts, courrus en équipe : Dorine, Maimiti, Elodie, Marion, Nadia, Magali, Nina, Charlotte, Mathilde, Michèle, Jérôme et Gilles !

Le rendez-vous est pris pour 2015 avec comme objectif de faire mieux que les 4h33m04s réalisés par l'équipe la plus rapide cette année !



## NOUVÉO : La formation aux aidants familiaux en vidéo

Nous vous l'annonçons le mois dernier, deux nouvelles "formations aux aidants" se sont déroulées récemment dans les locaux de la Résidence "La Martégale". Pour découvrir ces formations, vous avez désormais la possibilité de visionner la vidéo réalisée à cette occasion dans la rubrique "actualités" du site Internet de Nouvéo : <http://www.nouveo-services.com/actualite.html>

### La Martégale

A la demande générale, voici les dates des prochains lotos organisés par la commune de Pérols : les 2, 9, 16 et 30 novembre. Ils se tiendront dans la salle Yves Abric à partir de 16h00. Bonne chance !

### La Cyprière

À l'occasion des fêtes de fin d'années, nous prévoyons dans notre Résidence d'organiser un Noël canadien, le principe étant d'offrir un présent à chacun. Pour ce faire, nous comptons sur vous, pour nous apporter des objets, neufs ou anciens, n'excédant pas la valeur de 2€, que vous pourrez remettre à Stéphanie. Nous vous remercions par avance de votre générosité.

### Les Aigueillères

Une nouvelle activité (atelier photographie) sera proposée aux résidents avec Véronique - photographe - et Corinne. Nous proposerons aux résidents de poser avec des accessoires variés, seul ou à plusieurs devant l'objectif pour le plaisir de se retrouver. Bonne humeur assurée !!

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### LA SEMAINE BLEUE

Les Aigueillères  
Résidence

Mercredi 15 octobre, à l'occasion de la semaine Bleue nationale qui propose de renforcer les liens intergénérationnels, nous avons accueilli les enfants du Centre Aéré de Montferrier, pour partager le goûter des résidents ainsi qu'un loto « gourmand ».

À la question « Comment avez-vous vécu cette après-midi ? », voici quelques réponses de nos résidentes :

17  
« Le loto, moi je connais bien, j'en faisais souvent pendant la retraite. C'était sympathique avec tous ces enfants, la demoiselle à côté de moi était un petit diable, son corps frétillait tout le temps... Elle me faisait penser à ma petite fille... » *Mme D.G*

« C'était très agréable, les deux petites filles, Manelle et Camille, m'ont bien aidé car je ne vois plus très bien. »

49  
« J'ai beaucoup aimé voir ces enfants, ça me rappelle de bons souvenirs puisque j'étais enseignante pendant des années... Un métier que j'aimais beaucoup... Les enfants apportent la joie dans la Résidence. » *Mme P.C*

88  
« J'avais un garçon à côté de moi, il m'a bien aidé parce que je n'entends plus très bien. On a gagné des bonbons, ils étaient très bons ! »

« C'était très bien, les enfants étaient très polis et gentils. À côté de moi, il y avait Jonathan, Jules, Jeanne et Louis. Ils m'ont embrassée avant de repartir et m'ont dit qu'ils reviendraient avec plaisir... » *Mme C.M*

« Le premier des enfants qui a fait « quine » était à côté de moi, très content, il vérifiait toujours mon carton... » *Mme C.R*

36

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### COURRIER

Réponse d'une résidente adressée à un enfant du  
Centre de Loisirs de Juvignac

*Ma Chère Eva,*

*Je t'admire d'aimer la musique, moi je ne suis pas musicienne et je  
le regrette, donc bien sûr je t'admire !*

*J'aurai moi aussi voulu jouer du violon, mais pendant la guerre on  
ne faisait pas tout ce que l'on aurait voulu !*

*J'ai pratiqué plusieurs sports, le tennis, le basket, et surtout la  
bicyclette !*

*Comme toi, j'aime beaucoup les animaux, j'ai eu trois chiens, des  
chats et des oiseaux (dans une grande cage). J'ai eu un chien qui  
s'appelait Kemal, son parrain est grec !*

*Toi, tu as une petite sœur qui s'appelle Paule et un frère qui s'appelle  
Pierre ! Et moi je suis Ginette !*

*Moi je suis contente d'avoir été la plus jeune de la fratrie car j'ai été  
gâtée de tous !*



**Mme Planton**

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

La Martégale  
Résidence

### LA VISITE

Racontez moi votre sortie à la Cyprière

*Mme CALIMAR Amparo nous dit :*

Nous sommes partis en voiture. On est allé un peu loin.  
Nous avons joué au loto avec les résidents de La Cyprière.  
C'était bien de sortir, je dirais même c'était très bien.  
Tout est bien qui finit bien.

*M. MAYER Jean nous raconte à sa façon cette belle sortie :*

Hier, nous avons découvert La Cyprière : la Résidence est un petit bijou, logé au cœur d'un grand jardin où les résidents peuvent s'asseoir et s'emplir les poumons d'air pur.  
J'avoue les avoir enviés un peu !  
Mais la sagesse des proverbes nous l'apprend :  
« *La tourterelle chante toujours mieux dans la cage du voisin* ».  
Nous non plus, nous ne sommes pas trop mal !

## Boeuf bourguignon



Pour 8 personnes  
750g de boeuf coupé en cubes  
500 g de champignons de Paris  
750 g de carottes coupées en rondelles  
250 g de lardons  
1 bel oignon haché  
3 gousses d'ail hachées

1 bouteille de vin rouge  
1 bouquet garni (persil,  
laurier et thym)



Dans une grande cocotte en fonte mettre les lardons à rissoler sur feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon.

Faire revenir le boeuf dans la cocotte 5 minutes environ.

Ajouter le vin rouge, les champignons et les carottes puis le bouquet garni.

Couvrir.

Laisser mijoter à feu très doux pendant 2 heures environ.

En fin de cuisson, enlever le couvercle et faire réduire la sauce pour avoir une sauce qui nappe la cuillère.

C'est prêt. Bon appétit !

**L**a carotte est caractérisée par sa haute teneur en provitamine A (carotène), ce qui lui donne sa couleur. Le carotène a de nombreuses propriétés, il intervient dans le bon état des muqueuses, de la peau et de la vision crépusculaire.

De même, il favorise les actions contre le taux de cholestérol sanguin, le vieillissement des cellules et stimule l'immunité.

Certaines études ont démontré que grâce à cela, 100 g de carottes par jour permet de diviser par deux le risque de cancer du poumon.



**ENIGME**

On peut en trouver des carrés.  
 On peut la prendre sans bouger.  
 C'est par elle qu'on attaque le mal.  
 Elle est souvent végétale.  
 Qui est-elle ?

**ENIGME**

On peut y mettre ses papiers, son argent ou bien ses clés.  
 C'est aussi une façon de se coiffer.  
 Ou bien encore un fruit à déguster.  
 Qui est-elle ?

**ENIGME**

"D'adresses", il n'a jamais manqué.  
 Il peut faire preuve de santé.  
 De ses notes, on ne peut pas jouer.  
 "De bord", il aide à naviguer.  
 Qui est-elle ?

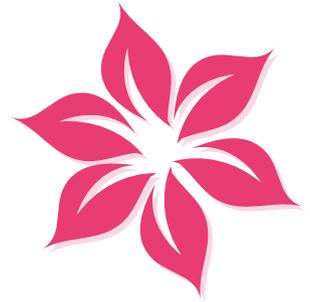
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B							■			
C						■				
D					■					
E				■					■	
F			■					■		
G							■			
H						■				
I					■					
J										

Michel Labeaume. Grille 1290

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| A. Mesurer              | 1. Coiffe paysanne          |
| B. Scient les jambes    | 2. Pas courant              |
| . Mesure                | 3. Fleuve                   |
| C. Canidé               | . Ouvre                     |
| . Eut                   | 4. Eau sableuse             |
| D. Très discount        | . Bleues inversée           |
| . Errer                 | 5. 30 secondes d'une minute |
| E. Un peu d'ébène       | . Fourrure                  |
| . Chipe                 | 6. Pour un docteur          |
| F. Supprime             | . Emploi                    |
| . Crade                 | . Possessif                 |
| . Bleue                 | 7. Ondulée ?                |
| G. Bête                 | . Acide                     |
| . Rivière du Congo      | 8. Dure                     |
| H. Il en abat du boulot | . Marie                     |
| . Bâts                  | 9. Fleuve d'Irlande         |
| I. Dans le cratère      | . Bretonne                  |
| . Boyau                 | 10. Payées                  |
| J. Mastodontes          |                             |

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

Atchoum. Grille 35.



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : la monture.

Enigme 2 : la lettre "n".

Enigme 3 : la sardine.

## ➔ 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 :

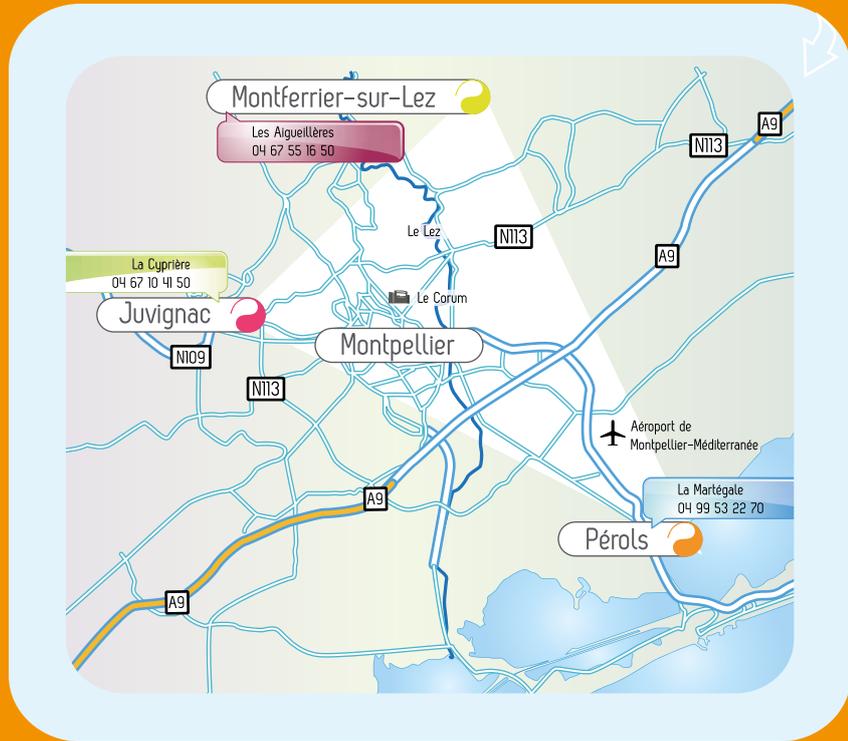
- **M. Mayer**, président du conseil de la vie sociale

#### 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)

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

# NOVEMBRE

# 2014



La commission des menus aura lieu le jeudi 13 novembre à 16h00.

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

SAMEDI 1 NOVEMBRE	DIMANCHE 2 NOVEMBRE
 <b>LA TOUSSAINT FÉRIÉ</b> <b>9h00</b> Musicothérapie	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon  <b>16h00</b> Chant pour tous

## Rendez-vous :

→ **Les lundis 3, 10, 17 et 24 novembre**  
**ATELIERS MEMOIRE**  
 Salle Frédéric Bazillz.  
 Nombre de place limitée  
 Inscriptions au :  
 04 67 10 42 40.

→ **Mercredi 5 novembre**  
**VERNISSAGE**  
 Exposition des peintures de **Patrick BEBLIK**  
 Hall de l'Hôtel de ville  
 À 18h00.

→ **Mardi 11 novembre**  
**COMMÉMORATION**  
 «Tous les morts pour la France»  
 Centenaire 14-18  
 Sur le Parvis de l'Hôtel de ville  
 À 11h00.

LUNDI 3 NOVEMBRE	MARDI 4 NOVEMBRE	MERCREDI 5 NOVEMBRE	JEUDI 6 NOVEMBRE	VENDREDI 7 NOVEMBRE	SAMEDI 8 NOVEMBRE	DIMANCHE 9 NOVEMBRE
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>10h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>14h45</b> Cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Messe avec la paroisse en salle rééducation <b>13h30</b> Rendez-vous tricot à la bibliothèque <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire en salle de réunion	Présence de la psychologue <b>9h00 - 12h00</b> Musicothérapie individuelle <b>11h00</b> Lecture du journal <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Chorale Lou Clapas <b>17h00</b> Psychomotricité et Karaké et Atelier sensoriel	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>11h00 et 14h00</b> Musicothérapie <b>16h45</b> Scrabble, jeux et belote au grand salon	<b>14h30</b> Pétanque <b>16h45</b> Quiz	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon
LUNDI 10 NOVEMBRE	MARDI 11 NOVEMBRE	MERCREDI 12 NOVEMBRE	JEUDI 13 NOVEMBRE	VENDREDI 14 NOVEMBRE	SAMEDI 15 NOVEMBRE	DIMANCHE 16 NOVEMBRE
<b>10h50</b> Gym douce <b>10h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>14h45</b> Cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	 <b>ARMISTICE 1918 FÉRIÉ</b>  Présence de la musicothérapeute	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire en salle de réunion	Présence de la psychologue <b>9h00 - 12h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>11h00</b> Lecture du journal <b>14h45</b> Grand loto <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>17h00</b> Musicothèque et Atelier sensoriel	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>16h45</b> Scrabble, jeux et belote au grand salon	<b>11h00</b> Atelier musical <b>14h30</b> Pétanque	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon
LUNDI 17 NOVEMBRE	MARDI 18 NOVEMBRE	MERCREDI 19 NOVEMBRE	JEUDI 20 NOVEMBRE	VENDREDI 21 NOVEMBRE	SAMEDI 22 NOVEMBRE	DIMANCHE 23 NOVEMBRE
<b>9h30</b> Gym douce & assise <b>10h00</b> Atelier vannerie à l'Atelier <b>14h45</b> Cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Messe avec la paroisse en salle rééducation <b>13h30-17h00</b> Psychologue <b>14h30</b> Rendez-vous tricot à la bibliothèque <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire en salle de réunion	Présence de la psychologue <b>9h00 - 12h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>17h00</b> Musicothèque et Karaké et Atelier sensoriel	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h00</b> Atelier musical <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>11h15</b> Écoute musicale <b>14h00</b> Musicothérapie <b>16h45</b> Scrabble, jeux et belote au grand salon	<b>14h30</b> Pétanque <b>17h00</b> Quiz	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon
LUNDI 24 NOVEMBRE	MARDI 25 NOVEMBRE	MERCREDI 26 NOVEMBRE	JEUDI 27 NOVEMBRE	VENDREDI 28 NOVEMBRE	SAMEDI 29 NOVEMBRE	DIMANCHE 30 NOVEMBRE
<b>9h30</b> Gym douce <b>10h45</b> Gym assise <b>11h00</b> Atelier vannerie <b>14h45</b> Cuisine à l'atelier <b>15h45</b> Goûter partagé <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots au grand salon	<b>10h30</b> Temps de prière avec la paroisse en salle rééducation <b>13h30-17h00</b> Psychologue <b>14h30</b> Rendez-vous tricot à la bibliothèque <b>15h00 et 16h30</b> Musicotricité	Présence de la psychologue <b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h45</b> Psychomotricité individuelle <b>15h00</b> Atelier mémoire en salle de réunion	Présence de la psychologue <b>9h00 - 12h00 ; 15h00 - 17h00</b> Musicothérapie individuelle <b>15h00</b> Atelier vannerie <b>15h00</b> Psychomotricité <b>17h00</b> Musicothèque  <b>17h00</b> Anniversaires du mois	<b>10h00</b> Atelier mémoire <b>10h15</b> Prévention des chutes à l'Atelier <b>16h45</b> Scrabble, jeux et belote au grand salon	<b>10h00</b> Atelier musical à l'atelier <b>11h00 et 14h00</b> Musicothérapie <b>11h15</b> Écoute musicale <b>14h30</b> Pétanque <b>17h00</b> Quiz	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon

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

## ► Le mois d'octobre... En photos



Le nouveau chanteur pour remplacer Stéphanie au karaoké : Christian !



Un moment de plaisir dansant !



Préparation de crêpes à l'atelier !



Un repas convivial au salon !



Une belle rencontre intergénérationnelle !



Une belle complicité !

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme SOLER Renée, le 12 novembre
- Mme VALAT Germaine, le 22 novembre

## ► Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à

- Mme DESSONET, la Sainte Marguerite, le 16 novembre
- Mme DELATRE, la Sainte Cécile, le 22 novembre
- M. JARRY, la Saint André, le 30 novembre

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme LATORRE Laurette
- M. LEMONIER Norbert

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame NOUAILLE Elise.