

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 48 - SEPTEMBRE 2014



LA RECETTE DU MOIS :
" Tarte courgettes et feta "

PAGE 8



• **ACTUALITES DES RESIDENCES**
• Une rentrée chargée !
• **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



GRUPE E4



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



« L'été passe trop vite ! »

Nous l'attendions tous avec impatience et comme si le temps s'accélérait, on ne l'a pas vu passer. L'été est déjà presque terminé. Une pause qui nous a tout de même permis de faire le plein d'énergie pour la rentrée.

Cet été 2014 ne restera pas dans les annales : pas mal de pluie au mois de juillet et des températures le plus souvent en dessous des normales de saison au mois d'août. Mais gardons espoir et parions sur un bel été indien qui nous ravira de vivre dans le Languedoc.

Soyez rassurés ! Il y a tant de raisons de se réjouir en cette période de rentrée : votre journal redevient mensuel. Toutes les équipes sont sur le pont et vous réservent de nombreuses activités pour les mois à venir.

Nous souhaitons une bonne rentrée à toutes et à tous !

Bonne lecture !

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 : "UNE RENTRÉE CHARGÉE !"



Soyez en sûrs ! L'été a été studieux pour les équipes de vos Résidences qui ont rempli correctement leur "cahier de vacances" pour préparer la reprise dans les meilleures conditions.

Comme vous pourrez le lire dans les pages qui vont suivre, de nombreuses activités sont d'ores et déjà programmées pour le mois de septembre...

Vous trouverez ainsi dans vos calendriers du mois, une multitude d'animations en tous genres :

- À la Cyprière : de très nombreuses visites sont proposées,
- À la Martégale : la nouvelle équipe municipale propose un grand forum des associations,
- Aux Aigueillères : des concerts et des expositions.

Pour toutes les autres activités, elles sont encore en préparation...

Surveillez bien l'affichage interne et les informations du prochain journal !

La Cyprière

La fin de l'été et le début de l'automne réservent bien sur beaucoup d'avantages quand on réside sur le littoral ! Maintenant que les touristes ont pour la plupart regagné leur port d'attache, la Direction vous propose une belle sortie à Palavas-Les-Flots le lundi 15 septembre de 14h45 à 17h45. Pour ceux qui souhaitent prendre une bonne dose d'air marin, inscrivez vous vite auprès du secrétariat !

La Martégale

Parce que fêter son anniversaire doit rester un grand moment de bonheur et de partage, les équipes de la Résidence vous proposent d'inaugurer le 26 septembre la première journée "Anniversaires" au cours de laquelle seront mis à l'honneur tous ceux et celles nés en septembre. Pour les mois suivants, cela se déroulera tous les derniers vendredis !

Les Aigueillères

Une belle exposition de Peintures de Jean-Claude Marc se tiendra aux Caves du Château du 12 au 29 septembre. Cela laissera donc le temps à tous les amoureux d'arts de la découvrir !



LA PAROLE AUX RESIDENTS !

"LES SOUVENIRS DES CHEVEUX D'ARGENT"

Extrait d'un texte écrit par un résident, Mr Hatton, qui a participé à l'animation pour la réalisation d'une émission de radio avec les jeunes de Montferrier.

Une superbe rencontre intergénérationnelle sur quatre jours qui a permis à chacun de s'exprimer et de transmettre des petits morceaux d'Histoire.

Ce projet proposé par radio Clapas sera diffusé bientôt sur les ondes. Nous vous informerons de la date de diffusion de cette émission.

*Vous trouverez ce texte dans son intégralité
à l'accueil auprès de Marie-Hélène.*

Vous avez passé quelques heures avec des personnes à « l'automne de leur vie » qui ont vu défiler, en à peine un siècle, les inventions les plus inattendues et les plus nombreuses de l'humanité.

On appelle cela le progrès : l'électricité, la photographie, le cinéma, la radio... Les ordinateurs etc.

Vous bénéficiez à votre tour des innovations qui se préparent... Mais le plus important c'est d'être dans le bonheur, c'est un long travail avec sa conscience. Les philosophes en parlent souvent et affirment que ce n'est pas un but mais une « raison de vivre ».

Ils disent :

- 1** Le bonheur c'est d'être heureux avec ce que l'on a ou ce que l'on a connu.
- 2** Le bonheur c'est d'être heureux et de voir les autres heureux en ayant la pertinence d'y avoir participé... »

Alors, nagez dans le bonheur ! »

M. Hatton, juillet 2014.

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

SOUVENIRS DE RENTREE SCOLAIRE

Mme Febracci

« Ce fut ma première rentrée en maternelle, mon frère jumeau et moi sommes arrivés à l'école quand la directrice qui était aussi ma maîtresse est venue vers moi et m'a prise dans ses gros bras. Ensuite, elle m'a regardée et elle a commencé à me poser un tas de questions sur le fonctionnement de ma famille, comme par exemple : Mangeriez-vous ensemble ? Êtes-vous complices avec votre frère jumeau ? Toutes ces questions m'ont paru surprenantes et indiscrettes, en plus de tout cela, elle considérait que j'étais meilleure que mon frère jumeau, cela me faisait plaisir même si ce n'était pas le cas. Toute l'année, elle a été très dure et autoritaire avec nous, cette rentrée scolaire a été celle dont j'ai le plus mauvais souvenir. Malgré tout comme j'aimais l'école, les autres rentrées furent joyeuses car j'avais beaucoup moins d'apprehension. »

La Rentrée !

Mme Soler

« Je veux vous raconter la rentrée en maternelle car c'était la première fois que j'allais à l'école et j'avais un peu peur de ne pas m'y sentir bien. Le matin j'ai pris mon cartable et je suis passée chercher ma voisine d'immeuble pour qu'on y aille ensemble. Lorsque nous sommes arrivées en classe et que nous avons vu que l'institutrice était très gentille nous nous sommes tout de suite senties mieux. Ensuite ce fut l'heure de la récréation, nous nous sommes tout de suite fait des amis, l'institutrice nous a tous réunis pour nous présenter aux élèves des autres classes. Le soir lorsque je suis rentrée chez moi j'ai raconté ma journée à ma maman, je voulais vite que le lendemain arrive pour y retourner. »

Mme Jarry

« J'ai toujours aimé l'école, lorsque j'avais dix ans, c'est-à-dire un an avant que je sois obligée de quitter l'école pour aller travailler, le jour de la rentrée j'étais très contente d'y retourner pour retrouver mes copines de classe, ma maman disait toujours que j'étais espiègle, car je répondais sans arrêt autant à mes parents qu'à ma maîtresse ; d'ailleurs en parlant de maîtresse, je passais mon temps à me moquer de son physique ingrat, et elle me le rendait bien en me punissant. Dès que je rentrais en classe je jetais mon cartable à côté de mon pupitre, ensuite lorsque l'inspecteur venait je me proposais pour réciter les poèmes que j'avais appris par cœur. Je garde un très bon souvenir de mes années de classe même si j'ai dû quitter l'école trop tôt. »

LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

LE SOURIRE...

Ce mois-ci deux de nos résidents nous offrent un texte sur le sourire :

M. MAYER Jean et son interprétation du sourire...

Quelques mots sur la bonne humeur : savez-vous qu'on peut la fabriquer, et, par là, se rendre heureux ?

Aussi n'attendez pas d'être heureux pour sourire. Souriez, le bonheur viendra ensuite. La gaieté, ça se cultive ; l'entrain ça se commande. Tout cela est à vous, si vous voulez en disposer .

Un salut, ça se rend ; un sourire ça se rend. Une grimace, hélas, ça se rend aussi ! Choisissez de donner ce que vous aimeriez recevoir.

- Mais n'y a-t-il pas de mauvais sourires ? Des sourires malveillants, ironiques, sarcastiques, méchants en un mot ?

- Assurément ; mais vous choisirez le meilleur, comme au marché ; sauf qu'ici tout est gratuit.

- Et sentencieux, avec cela !!

- Allez, moquez-vous, ne vous gênez pas ! Mais gentiment et avec le sourire.

Et pour finir la parole aux résidents. Je me rends un jour dans la chambre d'une nouvelle résidente comme j'ai souvent l'habitude de faire et je lui pose la question pour savoir si elle veut me faire un petit texte sur le sourire. Et cette charmante dame me chante les paroles de la chanson qu'elle a interprétée lors d'une épreuve du certificat d'études, elle avait alors 12 ans. Je la note et vous la restitue aujourd'hui.

Texte de Mme ANTON Carmen.

" A quel aimable cortège s'avance à pas mystérieux
Des pierrots blancs comme le linge viennent rêver
sur les cieux

Leurs adorables pierrettes les ont suivis tendrement
Belles dans leurs colerettes où luit une étoile
d'argent."

Texte de Mme BERTRAND Andrée

Le Sourire...

Le premier sourire est donné par un bébé édenté, le dernier sourire est donné par un papi édenté. Tous les deux ont la même valeur.

Souriez toujours, « vous avez des soucis, de la peine, du chagrin, gardez les dans votre cœur. »

La personne qui reçoit votre sourire, vous lui donnez de la joie, de l'espérance et de l'amour.

« oui mais ces rides là sont si belles ».

Souriez toujours et à tout le monde c'est du bonheur, de la joie que vous donnez, et on vous dira « merci » avec un beau sourire.

Tarte courgettes et feta (pour 4 personnes)



Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

1 rouleau de pâte feuilletée
2 courgettes (lavées et séchées)
½ bocal de dés de feta à l'huile aromatisée aux herbes
sel, poivre

Les ustensiles : un moule à tarte

Préchauffez le four à 200 °C.

Détaillez les courgettes en fines rondelles régulières.

Placez la pâte feuilletée dans un moule à tarte.

Versez l'huile du bocal de feta dans un saladier avec les rondelles de courgettes.

Salez, poivrez.

Mélangez de façon à bien enduire les courgettes.

Disposez les rondelles de courgettes sur la pâte.

Enfournez 25 min.

Ecrasez les dés de feta, parsemez sur la tarte.

Servez chaud.

La courgette possède un apport calorique très faible, 15 kcal/100 g, ce légume est à consommer sans modération.

Composée de 95 % d'eau, elle contient une quantité record de minéraux et d'oligo-éléments.

Ce légume riche en potassium a des effets anti-hypertenseurs reconnus, il est un vrai bouclier pour le système cardiovasculaire et ces fibres, douces mais terriblement efficaces sur le transit, sont conseillées aux personnes ayant souffert de gastrite ou d'ulcère.



ENIGME

C'est un mot de huit lettres.
Enlevez en trois et il reste douze.

De quel mot s'agit-il ?

ENIGME

Il est à nous appuyer, mais
il engendre souvent des
frais.

D'une chaise il est
solidaire, mais peut aussi
parfois être secret.

Qui est-il ?

ENIGME

Elle peut être blanche ou
noire, mais cela n'a pas la
même signification.

On se méfie de ses tours si
l'on croit en ses merveilles.

Elle peut être menée à la
baguette.

Qui est-elle ?

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

Robert Plard. Grille 416

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| A. Il s'envoie en l'air | 1. D'un continent |
| B. Tuniques | 2. Fonctions avec dévouement |
| C. Mettre de côté | 3. Romancier suisse (de) |
| . Caché | . S'est brûlé les ailes |
| D. Prénom d'origine iranienne | 4. Seras joyeux |
| . Pas courants | . Métro |
| E. N°77 | 5. Possèdent |
| . USA (the) | . Possessif |
| F. Les lycéens y vont (sigle). | . Romains |
| . C'est-à-dire | 6. N'admettra pas |
| G. Avant le cru | . La bande des quatre |
| . Maison de glace retournée | 7. Ventilation |
| H. Artiste de cirque | 8. Vieille ville |
| . Pour la Vierge | . Vrai |
| I. Ver à dents | 9. Unités de cheptel |
| . Patron des zoologues ? | . Bovidé qui peut être bleu |
| J. Alcaloïde | 10. Dieu gaulois |
| . Coutumes | . Fours |

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

Pierre Hallot. Grille 03



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : Le rouleau.

Enigme 2 : Le flacon.

Enigme 3 : La palme.

→ 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 :

- **Mme Crozat**
- **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

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

SEPTEMBRE

2014



LUNDI 1 SEPTEMBRE	MARDI 2 SEPTEMBRE	MERCREDI 3 SEPTEMBRE	JEUDI 4 SEPTEMBRE	VENDREDI 5 SEPTEMBRE	SAMEDI 6 SEPTEMBRE	DIMANCHE 7 SEPTEMBRE
10h00 Gym douce 10h00 Atelier vannerie 14h30 Prière (paroisse) 14h45 Animation cuisine à l'atelier 15h45 Goûter partagé 16h45 Jeux de lettres et de mots au grand salon	15h00 Musicotricité à l'atelier 16h30 Musicotricité en salle de rééducation	10h00 Zoothérapie 13h45-18h45 Psychomotricité individuelle	9h00-11h00; 11h00-12h00 Musicothérapie 15h00 Atelier vannerie 15h00 Musicothérapie 15h00 Psychomotricité 17h00 Atelier sensoriel en psychomotricité	10h00 Atelier mémoire 16h45 Scrabble, jeux et belote au 1 ^{er} étage	10h00 Atelier musical 11h15 Ecoute musicale 14h00 Musicothérapie 14h30 Pétanque	11h00 Messe télévisée au grand salon
LUNDI 8 SEPTEMBRE	MARDI 9 SEPTEMBRE	MERCREDI 10 SEPTEMBRE	JEUDI 11 SEPTEMBRE	VENDREDI 12 SEPTEMBRE	SAMEDI 13 SEPTEMBRE	DIMANCHE 14 SEPTEMBRE
10h00 Gym douce 10h00 Atelier vannerie 14h30 Prière (paroisse) 14h45 Animation cuisine à l'atelier 15h45 Goûter partagé 16h45 Jeux de lettres et de mots au grand salon	11h00 Messe au grand salon (paroisse) 15h00 Musicotricité à l'atelier 16h30 Musicotricité en salle de rééducation	10h00 Zoothérapie 13h45-18h45 Psychomotricité individuelle	9h00-11h00; 11h00-12h00 Musicothérapie 15h00 Atelier vannerie 15h00 Musicothérapie 15h00 Psychomotricité 17h00 Atelier sensoriel en psychomotricité 17h00 Karaoké	10h00 Atelier mémoire 11h00 Atelier musical 15h00 Musicothérapie au salon Chagall 16h45 Scrabble, jeux et belote au 1 ^{er} étage	13h00 Écoute famille 14h30 Pétanque 17h00 Quiz	11h00 Messe télévisée au grand salon
LUNDI 15 SEPTEMBRE	MARDI 16 SEPTEMBRE	MERCREDI 17 SEPTEMBRE	JEUDI 18 SEPTEMBRE	VENDREDI 19 SEPTEMBRE	SAMEDI 20 SEPTEMBRE	DIMANCHE 21 SEPTEMBRE
10h00 Gym douce 10h00 Atelier vannerie 14h30 Prière (paroisse) 14h45 Animation cuisine à l'atelier 15h45 Goûter partagé 16h45 Jeux de lettres et de mots	15h00 Musicotricité à l'atelier 16h30 Musicotricité en salle de rééducation	10h00 Zoothérapie 13h45-18h45 Psychomotricité individuelle	9h00-11h00; 11h00-12h00 Musicothérapie 15h00 Atelier vannerie 15h00 Musicothérapie 15h00 Psychomotricité 17h00 Atelier sensoriel en psychomotricité 17h00 Karaoké	10h00 Atelier mémoire 16h45 Scrabble, jeux et belote au 1 ^{er} étage	10h00 Atelier musical 11h15 Ecoute musicale 14h00 Musicothérapie 14h30 Pétanque Foire aux vêtements	11h00 Messe télévisée au grand salon
LUNDI 22 SEPTEMBRE	MARDI 23 SEPTEMBRE	MERCREDI 24 SEPTEMBRE	JEUDI 25 SEPTEMBRE	VENDREDI 26 SEPTEMBRE	SAMEDI 27 SEPTEMBRE	DIMANCHE 28 SEPTEMBRE
10h00 Gym douce 10h00 Atelier vannerie 14h30 Prière (paroisse) 14h45-16h45 Sortie plage à Palavas	11h00 Messe au grand salon (paroisse) 15h00 Musicotricité à l'atelier 16h30 Musicotricité en salle de rééducation	10h00 Zoothérapie 13h45-18h45 Psychomotricité individuelle	9h00-11h00; 11h00-12h00 Musicothérapie 15h00 Atelier vannerie 15h00 Musicothérapie 15h00 Psychomotricité 17h00 Atelier sensoriel en psychomotricité 17h00 Karaoké	10h00 Atelier mémoire 16h45 Scrabble, jeux et belote au 1 ^{er} étage	11h15 Ecoute musicale 14h00 Musicothérapie 14h30 Pétanque 17h00 Quiz	11h00 Messe télévisée au grand salon
LUNDI 29 SEPTEMBRE	MARDI 30 SEPTEMBRE					
10h00 Gym douce 10h00 Atelier vannerie 14h30 Prière (paroisse) 14h45 Animation cuisine à l'atelier 15h45 Goûter partagé 16h45 Jeux de lettres et de mots	15h00 Musicotricité à l'atelier 16h30 Musicotricité en salle de rééducation					

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



La commission des menus aura lieu le jeudi 11 septembre, à 16h00.

Rendez-vous :

→ Tous les lundis du mois ATELIER MÉMOIRE

À partir du 8 septembre, À la Salle Frédéric BAZILLE, 6 avenue Kalkar, JUVIGNAC. Inscription nécessaire. 14H00-15H00.

→ Samedi 13 septembre JOURNÉE ASSOCIATIONS

Démonstrations toute la journée par les associations. Au Complexe sportif Lionel de Brunélis et au gymnase Jean Moulin.

→ Mercredi 17 septembre EXPOSITION

Peintures de Carla Zagni Hôtel de ville 18H30 : Vernissage

→ Samedi 20 septembre JOURNÉE PATRIMOINE

Visite commentée du site de Fontcaude. À partir de 9h30

→ Dimanche 28 septembre VIRADES DE L'ESPOIR

Journée nationale de mobilisation contre la mucoviscidose. Sur le site de Courpouyran. 10h00-17h00

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

► Juillet et août ... En photos



Séance de psychomotricité avec Mme Chevalier



Mme Lequere et Elodie



Séance de psychomotricité avec Mme Vas



M. Jarry, enchanté par le spectacle de la troupe Ysad'is



Le bal de la Cyprière est ouvert !



Nos résidentes retrouvent les plaisirs de la danse !



Mme Florac est ravie de cette belle journée animée !



Duo entre la chanteuse d'Ysad'is & Mme Florac

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CLOUET-BOURGEOIS Paulette, le 04 septembre
- Mme FUENTES Maria, le 07 septembre
- Mme VAS Pierrette, le 15 septembre
- M. SICRE Jean, le 17 septembre
- Mme SAVARY Jeanine, le 21 septembre
- M. SOLER Elias, le 21 septembre
- Mme BENDANO Colette, le 22 septembre
- M. BERARDI Georges, le 24 septembre
- Mme DESSONET Margueritte, le 29 septembre
- Mme SARRAZY-TURON Marie-Henriette, le 29 septembre.

► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme CHOUMARA Hélène
- Mme CLOUET-BOURGEOIS Paulette
- Mme FAQUIER Adrienne
- Mme FUENTES Maria
- M. GAGNIER Jean
- M. VALAT Germain
- M. FASULA Stanislas.

► Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à

- M. SOLIGNAC Michel, le 29 septembre.

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de monsieur PANIS Antoine, monsieur BOURGES Arthur, monsieur GAGNIER Jean, madame COMBAL Paulette, madame PETILLOT Monique, madame RICHARD Madeleine