

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 41 - JANVIER 2014



LA RECETTE DU MOIS :
" Les mendiants "

PAGE 8



• **ACTUALITES DES RESIDENCES**

• Développement Durable : notre engagement prend de l'ampleur !!!

• **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



Bonne année 2014 !

Il y a tant de choses à dire, tant de choses à souhaiter... qu'il est difficile de faire des choix pour notre journal du mois de janvier.

Nous allons bien sûr commencer par le plus important : Les équipes du Groupe E4 et les Résidences vous adresse à tous leurs meilleurs voeux pour 2014. Que cette année soit pour vous et vos familles source de bien-être et de bonheur !

Pour que cette nouvelle année débute joyeusement, les festivités joueront les prolongations tout au long du mois de janvier avec le jour de l'an le 1^{er}, l'épiphanie le 6, de nombreux lotos et le dernier jour du mois sera encore l'occasion de fêter un nouvel an, mais il sera chinois !

Enfin, puisque c'est la période des bonnes résolutions, nous ne résistons pas à l'envie de vous parler de notre nouvel engagement en faveur du Développement Durable : l'installation de collecteurs de vêtements à recycler sur vos Résidences.

Et puisqu'il vaut toujours mieux deux fois qu'une :

Bonne et heureuse année 2014 !

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 : "DEVELOPPEMENT DURABLE : NOTRE ENGAGEMENT PREND DE L'AMPLEUR !!!"

Depuis quelques jours, chaque résidence dispose d'une nouvelle borne de recyclage. Ce collecteur de vêtements à recycler mis en place par « Le Relais » a pour vocation la collecte des textiles.

L'association « Le Relais » agit depuis près de 30 ans pour l'insertion de personnes en situation d'exclusion et pour le développement de pays africains (Burkina Faso, Sénégal et Madagascar) grâce à la présence de centres de tri.

Ne laissez pas s'entasser dans vos armoires chaussures ou vêtements trop petits, démodés, ou que vous ne portez plus et surtout ne les jetez pas à la poubelle ! Ils peuvent encore servir. En donnant vos vêtements (mais aussi chaussures, linge de maison, petite maroquinerie et jouets) au « Relais », vous faites un petit geste pour une grande cause. Vous participez à la protection de l'environnement : les textiles collectés par « Le Relais » – près de 80 000 tonnes en 2010 – sont valorisés à 90 % et sont autant de tonnages qui ne finissent pas à la décharge ou ne sont pas incinérés et surtout, vous contribuez à l'insertion de personnes en difficulté et au développement des centres de tri situés en Afrique.



Cyprière – Exposition exotique !



Les fêtes et l'hiver, c'est bien. Mais un peu de chaleur, c'est encore mieux ! Pour ceux à qui la chaleur estivale commence à manquer, la nouvelle exposition municipale d'art haïtien ensoleillera votre journée le temps d'une visite. Alors, n'hésitez pas et allez-y ! Proposée par l'association Kayit du 20 janvier au 8 février 2014, celle-ci se tient à la médiathèque Théodore Monod.

Martégale – Le mois des lotos

Pour les chanceux, ou mieux, pour les habituels malchanceux, la Résidence vous propose de commencer l'année en beauté en participant à l'un ou l'autre (voir à tous) des nombreux lotos organisés tout au long du mois. Comme vous pourrez le voir sur votre calendrier, ils se tiennent tous les dimanches de janvier. Alors si vous êtes tenté, n'hésitez pas à vous inscrire pour participer !

Aigueillères – Les voeux, les voeux, les voeux !

C'est une tradition, chaque année le Maire et son équipe convient leurs concitoyens à une cérémonie des voeux ! Alors si vous souhaitez rencontrer d'autres habitants de la commune, découvrir les événements qu'il ne faudra pas rater cette année ou simplement profiter du buffet, rendez-vous le samedi 11 janvier à 18h30 à l'espace culturel Dévezou.

Texte rédigé par un résident,
participant au projet « Bougez, lisez !! »

Sorties d'animation à Pierresvives (Montpellier)

Avec Mme PONS et Mme PIAT, nous avons été conviés à trois réunions organisées à la Médiathèque de Pierresvives, sur le thème des Fables de La Fontaine.

Le but était de mimer les fables :

- Le corbeau et le renard (le 18 novembre)
- La colombe et la fourmi (le 25 novembre)
- La cigale et la fourmi (le 2 décembre)

C'était très sympathique et bon enfant, afin que chacun y apporte du sien.

A cette occasion nous avons découvert l'immense édifice d'architecture moderne en forme de paquebot doté de bibliothèque, médiathèque, salles de réunions, et autres espaces éducatif.

Nous remercions Madame la Directrice des Aigueillères et au conseil général ainsi que Corinne et Béatrice de nous avoir agréablement transportés.

Le 3 décembre 2013. M. HATTON



LA PAROLE AUX RESIDENTS !

Lors d'un atelier de musicothérapie, Mélanie a recueilli quelques paroles de résidents. Ils racontent un souvenir de Noël.

Madame Geraci

« Un jour à Noël, j'ai eu comme cadeau un fourneau pour faire des gâteaux » dit-elle avec le sourire.

Madame Cabirou

« Ce qui m'a frappé, lorsque je me suis réveillée, j'ai découvert un poêle adapté pour les enfants, parce qu'avant je me faisais gronder quand je m'approcher du feu ».

Madame Combal

« Pour Noël, j'avais 7 - 8 ans, j'ai eu un ours en peluche, il était magnifique ».

Monsieur Andreu

« Moi j'aime bien la neige qui tombe ».

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

SOUVENIRS DE FÊTES

Le mois de décembre fut placé sous le signe des fêtes, les résidents ont donc évoqué quelques petits souvenirs que voici.

M. Mayer Jean se souvient d'un Noël où sa fille alors âgée de 2 ans avait pris tous les cadeaux du sapin qu'elle avait rassemblés tout au bout du couloir. Elle avait alors dit ce jour-là : « Le Père Noël » m'a trop gâtée.

Mme REAL Jeanne nous dit : Il y avait beaucoup de neige, on faisait un bonhomme de neige et on faisait un bon dîner.

Mme LAJOURS Madeleine Ce sont des souvenirs de famille, avec les enfants et les petits-enfants et avant d'aller au lit on mettait les cadeaux au sapin.

Mme Bertrand nous raconte : Le Noël de mon enfance, nous habitions au Maroc où mes parents avaient une ferme, nous étions treize frères et sœurs. Les Noël étaient simples et heureux, un jouet pour chaque enfant devant la grande cheminée de la salle à manger et des friandises préparées par maman.

Mme SERRAT Dolores aime nous raconter : le réveillon, la messe de minuit en famille. Petit Papa Noël, les souliers, les parents qui mettaient les jouets au sapin pendant la messe de minuit et quand on rentrait on trouvait les jouets au pied de la cheminée. Les cadeaux des filles étaient des poupées en porcelaine avec des yeux bleus. La crèche était sous le sapin, et nous mangions une bûche.

INFOS :

En raison d'une réorganisation des temps d'animation le planning est susceptible de changer. Les objectifs étant de proposer des animations adaptées à un grand nombre de résidents. Ainsi notre travail d'équipe nous permettra de sensibiliser une plus grande partie de résidents.



Les mendiants



Pour une trentaine de mendiants :

100 g de chocolat noir

100 g de chocolat au lait

100 g de chocolat blanc

La qualité du chocolat améliore la qualité des mendiants.

50 g de raisins secs

50 g de noisettes décortiquées

50 g de pistaches grillées non salées décortiquées

On peut mettre des écorces d'oranges confites, d'autres fruits secs...

Faire fondre le chocolat noir, au lait et blanc séparément.

Étaler sur du papier cuisson des petits disques à l'aide d'une cuillère à soupe. Insérer les fruits secs tant que le chocolat ne s'est pas solidifié.

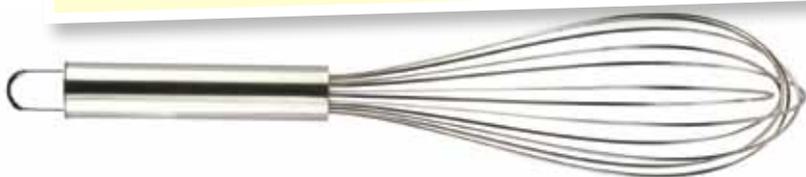
Laisser refroidir.

C'est prêt quand les mendiants se décollent facilement du papier cuisson.

C'est prêt, dégustez !

Bon appétit.

Les fruits secs, en plus d'être délicieux, sont reconnus pour leurs bienfaits nutritionnels et leur grande richesse en oligoéléments. Ils regorgent d'éléments nutritifs et apportent ainsi vitalité, tonus et énergie, surtout en période de grand froid et de fatigue. Vous pourrez donc les mettre au menu durant tout l'hiver.



ENIGME

Affichant de hauts bois,
Il ne craint pas le froid.
Lorsqu'on le prend,
C'est pour aller plus loin.

Qui est-il ?

ENIGME

Il est bon quand il est tôt.
Quand il est tôt, il est petit.
Mais aussi il peut être
beau.
Et quand il est tard, il est
fini.

Qui est-il ?

ENIGME

C'est une image à
reconstituer
qu'on a éparpillée.
Que de patience exigée
pour enfin le recomposer.

Qui est-il ?

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

Christian Caux. Grille 03

A. Musique, cinéma, peinture

. Mamans

B. Sur la tête des lions

C. Eut le courage

. Issu

. Symbole chimique

D. Grogner

E. Condition

. Nombre de coups sur un trou
donné

. Canton suisse

F. Etablissements pour les
tuberculeux

. Champion

G. Saint normand

. Ni lui ni moi

H. Lace

. Département du Burkina Faso

I. Attrapé

. Sénégalaise

J. Chaude saison

. Démonstratif

. Symbole chimique

1. Riche

. Négation

2. Point de saignée

. Porte aux nues

3. Rigolai

. Vieille pièce

4. Produit qui casse

. Moitié d'un père

. Sur la rose des vents

5. Enrobé de chapelure

6. Guidera

. Sorte de pioche légère

7. Époques

. Tas de bois

8. Deuxième de la gamme

. Pronom personnel

. Un anglais

9. Irais en justice

10. Fleur

. Bonne bière anglaise

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

Pierre Bernimon. Grille 03



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : La neige.

Enigme 2 : La mouche.

Enigme 3 : Le dé.

➔ 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 Macé**
- **Mme Plisson**



RÉSIDENCE LA MARTÉGALE

REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

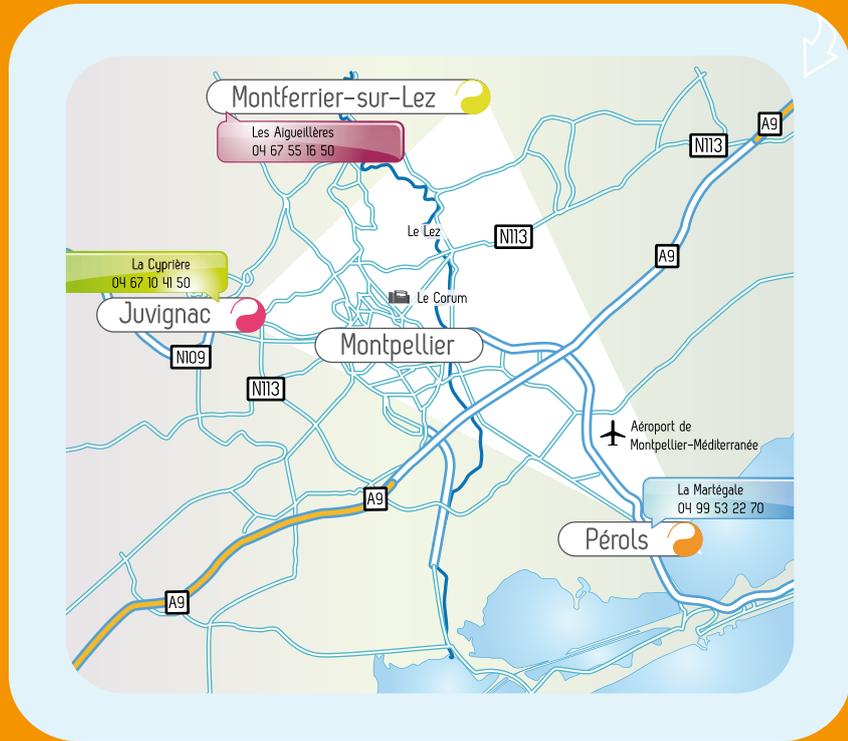
- **M. Mayer**, président du conseil de la vie sociale
- **M. Lorentz**

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

JANVIER

2014



La commission des menus aura lieu le jeudi 23 janvier à 15h00.

MERCREDI 1 JANVIER	JEUDI 2 JANVIER	VENDREDI 3 JANVIER	SAMEDI 4 JANVIER	DIMANCHE 5 JANVIER		
 FÉRIÉ JOUR DE L'AN 14h00 Revue de presse au petit secteur	14h00 Atelier créatif au petit secteur 16h30 Atelier écriture au salon du 2 ^{ème} étage	10h00 Gymnastique douce 14h00 Massage & relaxation au petit secteur 15h00 Atelier de stimulation cérébrale 16H30 Atelier tricot au grand salon	14h00 Atelier jeux de société au petit secteur 16h30 Atelier théâtre au grand salon	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier écoute musicale au petit secteur		
LUNDI 6 JANVIER	MARDI 7 JANVIER	MERCREDI 8 JANVIER	JEUDI 9 JANVIER	VENDREDI 10 JANVIER	SAMEDI 11 JANVIER	DIMANCHE 12 JANVIER
 Épiphanie 10h15 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Débats d'idées au petit secteur 15h30 Atelier massage 16h30 Tricot et jeux	14h00 Gymnastique douce au petit secteur 15h00 Assemblée de prières 15h00 Atelier mémoire en salle d'animation 16h30 Chant en salle d'animation	9h00 Présence de Céline 10h00 Gymnastique douce & relaxation 14h00 Peinture au petit secteur 16h30 Activités manuelles en salle d'animation	14h00 Découverte des sens « cuisine » au petit secteur 15h00 Chant avec bénévoles VMEH en salle de restaurant 16h30 Médiathèque	10h00 Gymnastique douce 14h00 Massage & relaxation au petit secteur 14h30 Présence de Céline 15h00 Atelier de stimulation cérébrale 16H30 Tricot et jeux	14h00 Manucure/bain de pieds au petit secteur 16h30 Concert «Cris chante la vie»	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier lecture/écriture au petit secteur 16H30 Loto
LUNDI 13 JANVIER	MARDI 14 JANVIER	MERCREDI 15 JANVIER	JEUDI 16 JANVIER	VENDREDI 17 JANVIER	SAMEDI 18 JANVIER	DIMANCHE 19 JANVIER
10h15 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Découverte des sens « les odeurs » au petit secteur 15h30 Atelier massage 16h30 Tricot et jeux	14h00 Gymnastique douce au petit secteur 15h00 Jeux de mémoire en salle d'animation 16h30 Chant en salle d'animation	9h00 Présence de Céline 10h00 Gymnastique douce & relaxation 12h00 Repas thérapeutique 14h00 Peinture au petit secteur 16h30 Activités manuelles en salle d'animation	14h00 Atelier créatif au petit secteur 16h30 Médiathèque	10h00 Gymnastique douce 14h00 Massage & relaxation au petit secteur 14h30 Présence de Céline 15h00 Atelier de stimulation cérébrale 16H30 Tricot et jeux	14h00 Jeux de société au petit secteur 16h30 Atelier théâtre au grand salon	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier écoute musicale au petit secteur 16H30 Loto
LUNDI 20 JANVIER	MARDI 21 JANVIER	MERCREDI 22 JANVIER	JEUDI 23 JANVIER	VENDREDI 24 JANVIER	SAMEDI 25 JANVIER	DIMANCHE 26 JANVIER
10h15 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Débats d'idées au petit secteur 15h30 Atelier massage 16h30 Tricot et jeux	14h00 Gymnastique douce au petit secteur 15h00 Jeux de mémoire en salle d'animation 16h30 Chant en salle d'animation	9h00 Présence de Céline 10h00 Gymnastique douce & relaxation 14h00 Peinture au petit secteur 16h30 Activités manuelles en salle d'animation	14h00 Découverte des sens « cuisine » au petit secteur 16h30 Médiathèque	10h00 Gymnastique douce 14h00 Massage & relaxation au petit secteur 14h30 Présence de Céline 16H30 Tricot et jeux	14h00 à 18h00 Présence de Céline 16h30 Atelier théâtre au grand salon	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier lecture/écriture au petit secteur 16H30 Loto
LUNDI 27 JANVIER	MARDI 28 JANVIER	MERCREDI 29 JANVIER	JEUDI 30 JANVIER	VENDREDI 31 JANVIER		
10h15 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Découverte des sens « les odeurs » au petit secteur 15h30 Atelier massage 16h30 Tricot et jeux	14h00 Gymnastique douce au petit secteur 15h00 Jeux de mémoire en salle d'animation 15h00 Messe à la Résidence célébrée par le Père DUSSEL 16h30 Chant en salle d'animation	9h00 Présence de Céline 10h00 Gymnastique douce 12h00 Repas thérapeutique 14h00 Revue de Presse au petit secteur 16h30 Activités manuelles en salle d'animation	14h00 Atelier créatif au petit secteur 16h30 Médiathèque	10h00 Gymnastique douce 14h00 Massage & relaxation au petit secteur 16H30 Tricot et jeux		

Rendez-vous :

→ **Dimanche 5 Janvier**
Loto - Pérols
Pétanque
Salle Yves Abric
À 16h00.

→ **Dimanche 12 Janvier**
Loto - Pérols Basket
Salle Yves Abric
À 16h00.

→ **Dimanche 19 Janvier**
Loto - L'âge d'Or
Pérolien
Salle Yves Abric
À 16h00.

→ **Dimanche 26 Janvier**
Loto - Ping Pong Club
de Pérols
Salle Yves Abric
À 16h00.

- Animatrice : **Béatrix.**
- Psychologue : **Céline.**
- Stagiaire AMP : **Catherine.**

La Martégale
Résidence
Maison de retraite médicalisée

Sophie Bihan : Professeur de gymnastique - Gymnastique douce et relaxation. M. Mayer : Résident - Groupe de paroles. Edwin Garzon : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.
Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) - Gymnastique douce. Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de stimulation cérébrale.

► Le mois dernier... En photos



Voici que notre résidente pousse la chansonnette.



Sous un air d'accordéon, nous fêtons les 100 ans de Mme Madeleine LAJOUS.

Oh, ce Père Noël se prend pour Mère Noël !



Une famille de Mères Noël.



Un duo Gospel vient rythmer un samedi après-midi.



Voici des Mères Noël et plein de tous petits pour enchanter les résidents

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme GIPPET Cécile, le 2 janvier
- M. KERSTENS Pierre, le 6 janvier
- Mme SAUCE Jeanne, le 7 janvier
- Mme BALSENQ Charlotte, le 17 janvier
- Mme SEMPERE Virginie et M. CASTERAN Edmond, le 18 janvier
- Mme MACRA Simone, le 23 janvier
- Mme LACOMBLEZ Simone, le 26 janvier
- Mme CLERC Claude, le 31 janvier

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames MATHE et PAUL, la Sainte Yvette, le 13 Janvier
- M. VALADIER, la Saint Marius, le 19 Janvier
- Mme PIOGER, la Sainte Marcelle, le 31 Janvier

► Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à :

- M. BONNAL Adrien
- Mme COTE Madeleine
- Mme VOLLE Solange

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de madame MARTY Simone.