

Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 43 - MARS 2014



LA RECETTE DU MOIS :
" Beignets de carnaval "

PAGE 8



- **ACTUALITES DES RESIDENCES**
- Développement Durable : un nouveau label pour les Résidences.
- **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



Bientôt le retour du printemps !

On nous promettait alors un hiver 2014 des plus rudes.... Mais ils se sont trompés, et d'hiver il n'y en eu point.

Certains d'entre vous s'en souviennent peut-être, cet hiver a même été le plus doux depuis... 1946 !

Cela dit, ne boudons pas notre plaisir de voir arriver le printemps, en espérant ne pas payer sur la saison à venir le trop perçu de douceur de la saison passée !

Au programme de votre journal ce mois-ci : les agendas de vos Résidences bien sur, mais aussi de nouvelles actualités importantes concernant notre engagement en faveur du développement durable.

Enfin, nous n'oublions pas de vous rappeler que nous voterons les 23 et 30 mars pour les élections municipales. Ceux qui souhaitent accomplir leurs démarches dans les meilleurs conditions n'hésitent pas à en informer le secrétariat.

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 :

"DEVELOPPEMENT DURABLE : UN NOUVEAU LABEL POUR LES RESIDENCES"

Vous le savez désormais, l'engagement du Groupe E4 en faveur du développement durable est appelé à continuer de se développer. Et c'est aujourd'hui une nouvelle certification européenne que nous visons.

Le règlement EMAS (pour « Eco Management and Audit Scheme »), ou éco-audit est un règlement européen créé en 1995 par l'Union européenne pour cadrer des démarches volontaires d'écomanagement utilisant un système de management de l'environnement (SME).

Validé par un organisme de certification indépendant (et en France accrédité par le Comité Français d'accréditation COFRAC), nous tablons sur une certification d'ici la fin de l'année 2014. Les Résidences du Groupe deviendraient alors les trois premiers EHPAD de France à en bénéficier.



UNE NOUVELLE FILIERE DE RECYCLAGE DANS LES RESIDENCES

Une nouvelle filière de recyclage dans les Résidences

Devant le succès rencontré par nos précédents recycleurs, place désormais à la récupération de stylos, surligneurs, feutres et autres marqueurs. Un carton est à votre disposition pour y déposer vos objets usagés.

En les collectant, votre Résidence reçoit des "points" qui pourront être convertis en cadeaux solidaires proposés par les associations partenaires de TerraCycle ou en dons financiers pour l'établissement scolaire de votre choix !

FOCUS SUR LES RESIDENCES

Martégale

L'équipe de la Résidence prévoit deux sorties le mois prochain : la première sur un site régional restant à définir, la seconde au cœur du village avec les enfants du centre aéré... Surveillez bien l'affichage !

Cyprière

La médiathèque Théodore Monod propose un spectacle intitulé "Aimé", hommage rendu à Aimé Césaire par la compagnie Point du Jour, le 21 mars 2014 à 18h : avis aux amateurs !

Aigueillères

Un loto foot est organisé par la municipalité le 2 mars à 17h00, salle Devezou : un bon moyen pour les grands pères d'esquiver la fête des grands mères le jour même !

N'oubliez pas que ce mois de mars, c'est aussi : la fête des grands-mères (le 2), mardi-gras (le 4) et bien sûr, les élections municipales des dimanches 23 et 30 mars !

LA PAROLE AUX RESIDENTS !

Les Aigueillères
Résidence

"LES RESIDENTS SONT DE SORTIE"

SORTIE À L'AQUARIUM MARE NOSTRUM

Jeudi 13 février, avec un groupe de résidents, nous sommes allés à l'aquarium Mare Nostrum de Montpellier. Les résidents ont été émerveillés et enchantés de découvrir ce monde marin. L'ambiance des fonds marins et les décors magnifiques les ont transportés dans un autre monde. C'était comme un fabuleux voyage... Quelques réflexions des résidents :



« On a touché des étoiles de mers et d'autres mollusques... »

C.R



« La sortie était très bien c'était beau, on pourra y retourner » H.E

« Les requins m'ont impressionné, je n'en avais jamais vu de si près... » B.G

« On est descendu sous terre et puis il y avait des bassins partout avec des poissons et des requins énormes » B.C

« Ce n'était même pas fatigant, on a vu des poissons de toutes les couleurs, c'était beaux !!! » F.A

LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

Que vous évoque le mois de mars ?

Madame Tierlink

Mon anniversaire tombe le jour de la journée de la femme, le 8 mars. Je me souviens que quand j'étais chez moi, je plantais beaucoup de petites fleurs très colorées comme les pensées. Je nettoyait mon jardin et j'étais impatiente de voir la floraison des arbres fruitiers comme celle des cerisiers de toutes variétés dont les premières cerises étaient d'ailleurs mangées par les oiseaux. Mon mari était très féru dans les arbres fruitiers parce qu'il avait fait l'école d'agriculture. Son grand-père lui avait donné le goût de ce métier et il possédait une grande propriété de primeurs au Zenâta au Maroc. Il exposait à la foire de Paris et j'ai encore des photos qui me rappellent aux souvenirs de ces cageots si bien présentés, alignés et tous marqués en gros : « Jardin de Monsieur DUCROC ». Quelle fierté pour mon mari qui a su me transmettre sa passion du jardinage qui, d'ailleurs, me manque.

Madame Murat

Le printemps m'évoque le renouveau de la nature. C'est toujours avec joie et curiosité que l'on voit les plantes se renouveler.

Pour moi fille de cultivateur, c'étaient comme pour les petits agneaux et les chevreaux qui naissaient, les bêtes qui se régalaient avec l'herbe fraîche.

A l'école c'était de nouveau les jeux dans la cour et on délaissait les préaux.

Je regrette beaucoup ce temps-là.

Monsieur Bouloiseau

Ah le mois de mars est le mois où j'ai préparé mon départ pour le Maroc. J'avais 22 ans. J'allais là-bas parce que je voulais changer d'air et mon père avait un ami de service militaire, natif de Touraine, qui résidait à Rabah où il était gérant d'une compagnie agricole.

Il n'y avait plus de place dans les bateaux, et j'ai donc fait le voyage dans les cales du « Marrakech ». J'ai débarqué à Casablanca où j'ai fait

connaissance avec le Maroc et les figues de Barbarie. Puis j'ai pris le train jusqu'à Rabah pour retrouver cet ami. Je logeais à l'hôtel de France. Coup de chance ! le patron le connaissait et il était parti faire des récoltes de blé. Je lui ai donc laissé un mot à l'hôtel lui signifiant que je le cherchais. Une semaine plus tard, j'avais à nouveau un mot qui me demandait de l'attendre au « café des négociants ».

Puis il m'a conduit chez lui dans un beau camion américain tout neuf. C'est ainsi que j'ai passé 16 ans de ma vie au Maroc en tant que régisseur de ferme.

LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

ATELIER REMINISCENCE

Au cours du mois de février nous avons réunis quelques résidents pour faire un atelier réminiscence sur les senteurs. Voici ce que rappellent ces senteurs aux participants de l'atelier :

Alcool de Menthe

M.MAYER Jean : Odeur de menthe poivrée, et il nous raconte un souvenir. Un jour l'aînée de mes petites filles avait mal au cœur et je lui ai donné quelques gouttes sur un sucre, elle n'avait plus mal au cœur mais elle a suffoqué car il y en avait trop.

Mme CHOIN Sabine : cette odeur me fait penser à de l'anis, une pâtisserie à l'anis. Parfum que l'on pouvait trouver dans la région de Montpellier et de Nice où j'ai vécu, un parfum méridionale. On donnait ça aux enfants pour le mal de voiture.

Camphre

M.MAYER Jean : un produit d'entretien

Mme CHOIN Sabine : un parfum correct.

Mme BARAULT Paulette : ce n'est pas un parfum que je chercherais, c'est fort.

En fin d'atelier Mme BARAULT Paulette, qui venait de sentir toutes ces odeurs, nous dit : La maman d'une copine d'école était fleuriste et on sentait toutes ces bonnes odeurs de fleurs. Elle nous dit aussi qu'elle nettoyait le visage de sa fille à l'eau de rose.

Lavande

M.MAYER Jean : Parfum caractéristique, l'entrée d'une maison bien entretenue, essence de Bergamotte.

Mme BARAULT Paulette : violent, je ne mettrais pas ça sur un mouchoir.

MME CHOIN SABINE : c'est curieux, ça sent le beurre dans un premier temps. Un parfum qui picote le nez. Nous avons évoqué l'odeur du thym et Mme CHOIN s'est souvenue de balade qu'elle faisait dans la garrigue du côté de Gignac dans leur maison de campagne. Au cours de ces promenades elle cueillait du thym pour sa fille et elle en faisait un gros bouquet. Elle adorait cette odeur.

Beignets de carnaval



Ingédients (pour 6 personnes)

Farine de blé : 500 g

Beurre doux : 100 g

3 œuf(s)

Crème fraîche épaisse : 20 g

Sucre en poudre : 30 g

Pour le reste de la recette

Sucre glace : 30 g

Huile de friture : 2 l

Farine de blé : 50 g

Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la crème fraîche. Ajouter le beurre ramolli et mélanger à l'aide d'une cuillère.

Travailler l'ensemble à la main en ajoutant progressivement la farine, jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle plus aux doigts. Réserver ensuite à température ambiante pendant 1 h.

Préchauffer l'huile de friture à 180 °C (th. 6).

Fariner le plan de travail, puis étaler la pâte sur 2 cm de largeur avec un rouleau à pâtisserie. Découper ensuite des losanges à l'aide d'un couteau et faire une fente au milieu de chacun.

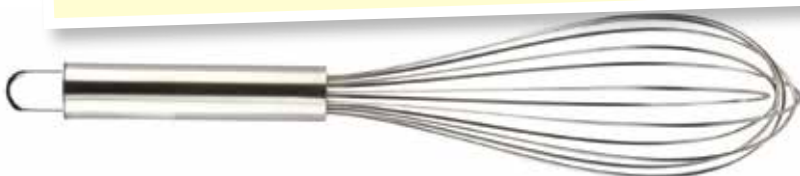
Plonger les beignets dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Les égoutter ensuite sur du papier absorbant et les saupoudrer de sucre glace.

C'est prêt, dégustez !

Bon appétit.

Il existe des œufs de caille, de cane, d'oie ou d'autruche, mais le plus consommé reste de très loin l'œuf de poule. Riche en protéines, facile à obtenir (une poule pond en moyenne 100 œufs par an, mais ce chiffre peut monter à 220 pour les championnes), il constitue un aliment de base des familles françaises depuis le Moyen Âge.



ENIGME

Elle a pour habitude de dire la vérité.
 D'amour ou d'affection elle peut témoigner.
 Il faut en faire plusieurs pour être reconnu.
 Au Neuf, en maths, mathématiquement, elle est tenue.
 Qui est-elle ?

ENIGME

On ne voit rien dans ses carreaux.
 Le dîner repose sur elle.
 Parfois potable quand elle est d'eau,
 elle fait aussi dans la dentelle.
 Qui est-elle ?

ENIGME

Célèbre pour sa rapidité, il peut marquer notre lucidité.
 C'est une lueur qui peut être dangeureuse,
 bien que certains lui préfèrent la religieuse.
 Qui est-il ?

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

Michel Labeaume. Grille 1240

- | | |
|---|--|
| A. Maladie | 1. Fait son cinéma |
| B. Don
. Mesure de bol | 2. Encrassées |
| C. Bêtes
. Comme les doigts de la main | 3. Dicton
. Forcément |
| D. Brasse
. Câlin | 4. Roi
. Fit la moue |
| E. Essence
. Pas mieux | 5. Au bout du rouleau
. Apôtre |
| F. Régiment
. Socle
. Heure | 6. Au bout du rouleau
. Vent
. Un peu de sport |
| G. D'un grand pays
. Mesure photo | 7. D'abeille ?
. Bois |
| H. Coréenne
. Discrètement (à l') | 8. Nacre
. Cité de Diane |
| I. Tire
. Vite | 9. Fait très petit
. Élément informatique |
| J. Fait de la poudre | 10. Inuit |

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

Michel Labeaume. Grille 1276



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : Le nord .

Enigme 2 : Le crâne .

Enigme 3 : La carpe .

→ 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



La commission des menus vous sera communiquée par voie d'affichage.

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

LUNDI 3 MARS	MARDI 4 MARS	MERCREDI 5 MARS	JEUDI 6 MARS	VENDREDI 7 MARS	SAMEDI 8 MARS	DIMANCHE 9 MARS
10h00 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Débats d'idées au petit secteur 16h30 Atelier massage au salon du 2 ^{ème} étage	 MARDI-GRAS 14h00 Gymnastique douce au petit secteur 16h30 Chant - Chorale 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 16h30 Loto	14h00 Découverte des sens « cuisine » au petit secteur 16h30 Médiathèque 16h30 Atelier massage au salon du 2 ^{ème} étage	14h00 Massage & relaxation au petit secteur 14h00 Esthétique 14h30 Présence de Céline 15h00 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Tricot au grand salon	14h00 Manucure/bain de pieds au petit secteur 16h30 Concert de Marcel MULLER	 FÊTE DES GRANDS-MÈRES Même activité que les autres dimanches
LUNDI 10 MARS	MARDI 11 MARS	MERCREDI 12 MARS	JEUDI 13 MARS	VENDREDI 14 MARS	SAMEDI 15 MARS	DIMANCHE 16 MARS
10h00 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Découverte des sens « les odeurs » au petit secteur	14h00 Gymnastique douce au petit secteur 15h00 Assemblées de prières 16h30 Chant - Chorale en salle d'animation	9h00 Présence de Céline 10h00 Gymnastique douce & relaxation 14h00 Revue de presse au petit secteur 16h30 Activités manuelles en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	14h00 Atelier créatif au petit secteur 16h30 Médiathèque	14h00 Massage & relaxation au petit secteur 14h00 Esthétique 14h30 Présence de Céline 15h00 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Tricot au grand salon	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 en salle de restaurant
LUNDI 17 MARS	MARDI 18 MARS	MERCREDI 19 MARS	JEUDI 20 MARS	VENDREDI 21 MARS	SAMEDI 22 MARS	DIMANCHE 23 MARS
10h00 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Débats d'idées au petit secteur 16h30 Atelier massage au salon du 2 ^{ème} étage	14h00 Gymnastique douce au petit secteur 15h00 Atelier mémoire en salle d'animation 16h30 Chant - Chorale 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 16h30 Loto	14h00 Découverte des sens « cuisine » au petit secteur 16h30 Médiathèque 16h30 Atelier massage au salon du 2 ^{ème} étage	 PRINTEMPS 14h00 Massage 14h00 Esthétique 14h30 Présence de Céline 15h00 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Tricot au grand salon	14h00 Manucure/bain de pieds au petit secteur 16h30 Atelier théâtre au grand salon	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 14h00 Atelier lecture/écriture au petit secteur 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 24 MARS	MARDI 25 MARS	MERCREDI 26 MARS	JEUDI 27 MARS	VENDREDI 28 MARS	SAMEDI 29 MARS	DIMANCHE 30 MARS
10h00 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline 14h00 Découverte des sens « les odeurs » au petit secteur 16h30 Atelier massage au salon du 2 ^{ème} étage	14h00 Gymnastique douce au petit secteur 15h00 Atelier mémoire en salle d'animation 15h00 Messe à la Résidence célébrée par le Père DUSSEL 16h30 Chant - Chorale en salle d'animation	9h00 Présence de Céline 10h00 Gymnastique douce & relaxation 14h00 Revue de presse au petit secteur 16h30 Activités manuelles en salle d'animation 16h30 Loto	14h00 Atelier créatif au petit secteur 16h30 Médiathèque 16h30 Atelier massage au salon du 2 ^{ème} étage	14h00 Massage & relaxation au petit secteur 14h00 Esthétique 14h30 Présence de Céline 15h00 Atelier de stimulation cérébrale 16h30 Tricot au grand salon	14h00 Jeux de société au petit secteur 16h30 Atelier théâtre au grand salon	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 16h30 Loto en salle de restaurant
LUNDI 31 MARS						
10h00 Zoothérapie 13h15 Présence de Céline	14h00 Débats d'idées au petit secteur 16h30 Atelier massage au salon du 2 ^{ème} étage					

Rendez-vous :

→ **Vendredi 7 mars**
MAMMOBILE
 Dépistage du cancer du sein
 Salle Yves Abric
 De 9h00 à 18h00.

→ **Samedi 15 mars**
CONFÉRENCE
 Le romantisme c'est la liberté
 Par Charlotte Peis, professeur de violon et alto à l'EMMDT.
 Médiathèque Jean Giono
 À 10h30.

→ **Samedi 29 mars**
PIANO
 Récital de Véronique Muzy
 Maison des Arts
 À 18h00 (réservation impérative).

→ **Dimanche 30 mars**
EMMDT
 Concert des chœurs
 Église de Pérols
 À 17h00.

Sophie Bihan : Professeur de gymnastique - Gymnastique douce et relaxation. M. Mayer : Résident - Ecoute musicale. Edwin Garzon : Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.
 Vincent Granell : Enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) - Gymnastique douce. Guillaume Benes : Neuropsychologue - Atelier de stimulation cérébrale. Jennifer Decalheiros - Atelier d'esthétique

► Le mois dernier... En photos



Petit tour de chant.



Confection des couronnes pour la galette avec les enfants du centre aéré.



Petit concert, duo guitare et chant.



Les petits de la crèche «Les pitchouns» ont les yeux qui brillent.



Séance bien-être et moment de détente pour nos petites dames !



Le cirque à La Martégale pour le bonheur de tous, petits et grands

INFO

Nous prévoyons de faire une sortie sur un site de la région et une sortie dans le cœur du village avec les enfants du centre aéré de Pérols.

► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. BORG Jean-Marie, 12 mars
- Mme SERRAT Dolores, le 23 mars
- Mme FRESQUET Dolores, le 26 mars
- Mme MAREJANO Emilie, le 27 mars

► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à toutes les grands-mères, ainsi qu'à :

- Mme BLONDELLE, la Sainte Françoise, le 9 mars

► Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à :
M. ERNIE Marcel

► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de monsieur KERSTENS Pierre et madame DELEAU Georgette.