

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 49 - OCTOBRE 2014



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Chou-fleur gratiné  
au jambon "

**PAGE 8**



• **ACTUALITES DES RESIDENCES**  
• Les formations Nouvéo se  
• multiplient

**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



## 6 Que le temps passe vite !

Chers lecteurs, chères lectrices.

Le mois d'octobre est déjà là ! Alors que nous avons l'impression d'avoir fêté l'arrivée de la nouvelle année il y a à peine quelques mois, même quelques semaines. Que le temps passe vite !

Et pourtant, l'espace temps ne nous a pas joué des tours en cette année 2014. Une seule explication à tout cela : plus on s'amuse, moins on s'ennuie et le temps semble passer plus vite, même très vite. Et dans nos Résidences, on ne s'ennuie pas avec toutes ces animations qui s'enchainent à un rythme effréné.

Et aucune raison que ça change. Il y a encore tant de fêtes et d'occasion de s'amuser d'ici la fin de l'année !

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 : " LES FORMATIONS NOUVEO SE MULTIPLIENT !!! "

**A**près celle de juillet, Nouvéo a organisé une nouvelle formation pour les aidants familiaux qui s'est déroulée au mois de septembre dans les locaux de la Résidence "La Martégale". Comme lors des sessions précédentes, il s'agissait pour les participants "aidants familiaux" à apprendre à construire leur projet de vie avec la personne devenue malade, les aider à comprendre la maladie et ses manifestations.

Comme vous pouvez le voir sur les diapos ci-dessous, ces rencontres sont une belle occasion de se réunir autour d'un grand nombre de professionnels (médecin coordonnateur, psychologue, aide médico-psychologique, ergothérapeute,...) pour échanger et comprendre les caractéristiques de cette nouvelle situation de vie.

Nouvéo remercie tous les participants et les intervenants qui ont bien travaillé !!!



### La Cyprière

Un nouvel intervenant remplace Vincent GRANELL pour la gymnastique douce. Bienvenu à M. Jean-Christophe DELEAYE.

### Les Aigueillères

Dans le cadre de la Semaine Bleue nous proposerons un loto avec les enfants du Centre Aéré, un diaporama sur les oiseaux exotiques et des activités sur ce thème.

### La Martégale

Les anniversaires seront ce mois-ci fêtés en commun le vendredi 31 octobre. N'oubliez pas vos cadeaux !

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### LES SOUVENIRS D'UNE SORTIE ESTIVALE

Les Aigueillères  
Résidence

Mardi 2 septembre,

Une vingtaine de résidents ont pu profiter d'une sortie à la mer.

Les pieds dans le sable, dans une paillote de bord de mer à Palavas, la sortie s'est parfaitement déroulée. Une fois installé, chacun a pu choisir sur la carte son goûter gourmand. Puis certains sont allés tremper leurs pieds dans une eau un peu fraîche mais tellement agréable...

Des souvenirs de bord de mer sont venus spontanément nourrir les conversations et réchauffer les cœurs.

De retour à la Résidence, tous exprimé le plaisir immense qu'ils ont ressenti et leur joie de cette virée.

Une exposition des photos dès le lendemain à raviver les bons souvenirs :

« *Qu'est ce qui vous a le plus plu durant cette sortie ?* »

« *Quel est votre plus beau souvenir ?* »

« Attaché à coté de nous, il y avait un magnifique jeune chien, adorable qui a participé à notre goûter... »

**Mme C.P**

« Pour moi, revoir la mer. C'était très beau et ma fille nous accompagnait... »

**Mme A.C**

« Ce ciel bleu et la mer, tout ce bleu était magnifique ça faisait du bien...je me sentais bien.. »

**Mme S.B**

« Ca m'a rappelé mon enfance, c'était très bien.... »

**Mme R.C**

« Mettre les pieds nus dans le sable et la mer...ça faisait longtemps ! »

**F.N**

« Ca m'a rappelé plein de souvenirs et se baigner les pieds c'était super ! Et le goûter très bon... »

**Mme C.B**

« Avec de l'aide, j'ai réussi à aller mettre mes pieds dans l'eau !!! »

**Mme M.D**

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

### UN ÉTÉ MOUVEMENTÉ

Même de loin, il me faisait peur. Je l'entendais s'approchait de ma jambe sans savoir comment l'éloigner. Ma grand-mère avait beau me répéter quand j'étais petite « ne t'en fais pas les petites bêtes ne mangent pas les grosses ! » Il n'empêche, elles peuvent faire très mal ! J'en ai fait l'expérience cette semaine en remontant de la salle à manger avec l'intention de faire une petite sieste.

Je me suis allongée sur mon lit, j'ai fermé la fenêtre, quand tout d'un coup, j'ai entendu un drôle de frémissement dans le volet clair. C'était lui !

Il a vu que de temps en temps ma jambe sortait de la couverture et a aussitôt foncé sur elle et m'a attaqué de haut en bas. Ma jambe gauche est maintenant méconnaissable. Il a aussitôt attaqué la droite mais là, je me suis quand même défendue ! Que faire ? Je n'avais pas beaucoup d'idées.

J'ai tout de même secoué le rideau histoire de l'attirer ailleurs et ça a marché. Ses copains l'attendaient de l'autre côté de la vitre. Il suffisait d'ouvrir le rideau dans le bon sens. C'est ce que j'ai fait et ça a marché et voilà comment il est sorti.

Imaginez mon soulagement.

*Marie-Thérèse FERRACCI*

#### *La pensée de Mme Murat*

Été chaud... malgré quelques pluies...

La science progresse toujours... les « drones » se vulgarisent très rapidement

Découverte aujourd'hui d'un vaccin contre « Ebola »

En route vers l'avenir et peut-être dans l'univers

Courage et joies...

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### L'AUTOMNE

La Martégale  
Résidence

*L'automne est là et voilà nos résidents qui s'expriment.*

Mme REAL Jeanne

Autocars transportant les enfants éloignés de l'école

Une couleur qui éblouie les cœurs

Tombent les feuilles

On oublie les jeux d'été

Marchant dans les sentiers boisés

Nouvelle rentrée des écoliers

Ennui de devoir rester à l'intérieur.

M. MAYER Jean

L'automne s'approche à pas feutrés.  
Les poètes l'ont moins chanté que le printemps; c'est pourtant une bien belle saison : il couvre les pentes de nos montagnes de la toison d'or des chataîgniers. Sa douceur éphémère prolonge les joies de l'été sans les coups de chaleur et leur rudesse.

Les beaux fruits mûrissent, la sagesse aussi, espérons-le.

Le Sourire & Le Rire, vus par 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. Si on vous dit, trop sourire ça donne des rides, répondez, 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.

Le Rire

Peut être : franc, joyeux, gai, encourageant.

Dans ces cas-là, il vous fait plaisir.

Mais aussi peut être : moqueur, ironique, méchant et bête.

Le rire permet d'oxygéner et de réduire les tensions musculaires.

Riez de bon cœur, cela vous fait du bien et donne du bonheur à ceux qui l'entendent.

Éclater de rire fait du bien au moral.



## Chou-fleur gratiné au jambon (pour 4 personnes)



Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 35 minutes

1 chou-fleur,  
4 tranches de jambon,  
20 cl de crème fraîche,  
150 g de gruyère râpé.

Couper le chou-fleur en morceaux et faire cuire à l'eau bouillante 20 mn.

Pendant ce temps, découper les tranches de jambon en carrés.

Egoutter le chou-fleur cuit puis le passer au mixer.

Ajouter les 9/10 de la crème fraîche, et mélanger.

Ajouter ensuite les 3/4 du fromage et le jambon, bien répartir le tout.

Verser le mélange dans un plat à gratin, mettre le reste du fromage et de la crème fraîche par dessus.

Faire cuire 15 mn environ au four à chaleur moyenne, et laisser gratiner pendant 5 mn supplémentaires. C'est prêt !

**L**e chou-fleur est un légume agréable à la saveur délicate. Le chou-fleur est une source de sels minéraux et un des légumes les plus sains.

Sa valeur énergétique modérée, associée à un apport minéral et vitaminique bien diversifié le rend tout à fait intéressant nutritionnellement.

Sa richesse en vitamine C mérite d'être mieux connue : une portion de 200 g de chou-fleur cuit permet en effet de couvrir la plus grande partie du besoin quotidien en cette vitamine.





**ENIGME**

On compte sur elle pour le transport, mais pour aller loin c'est une bête qu'il faut ménager.

Elle peut être en or, sans elle, on ne pourrait pas porter de verres.

Qui est-ce ?

**ENIGME**

Je suis dans l'étang et au fond du jardin.

Je commence la nuit et finis le matin et j'apparais deux fois dans l'année.

Qui suis-je ?

**ENIGME**

Elle est célèbre à Marseille, et peut venir de la mer.

C'est une grande voyageuse, si bien que les tentes lui doit sa stabilité.

Qui suis-je ?

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

Atchoum. Grille 35.

- |  |   |
|--|---|
| <p>A. Un périphérique de l'ordinateur</p> <p>B. Plantes volubiles et envahissantes</p> <p>C. Crédit-bail<br/>· Sur une plaque suisse</p> <p>D. Appelées à siéger<br/>· Prénom juif</p> <p>E. Petit maître<br/>· Quelle calamité !</p> <p>F. Ils étaient un peuple de la Gaule Belgique</p> <p>G. Sur une plaque roumaine<br/>· C'est le début des emmerdements<br/>· Sinistres initiales</p> <p>H. Rencontre du 3ème type ?</p> <p>I. À la sortie du bled<br/>· Mis un terme</p> <p>J. Font forte impression</p> | <p>1. Donc pas capables de remplir un chèque</p> <p>2. Produit d'ouvrières<br/>· Ville espagnole</p> <p>3. Poème religieux</p> <p>4. Destineras à un usage particulier</p> <p>5. Partie de l'oeil<br/>· Abrasif</p> <p>6. Possessif<br/>· Suffixe Internet des sites français</p> <p>7. Virus incolore pour Rimbaud</p> <p>7. À qui on donnerait le bon Dieu sans confession</p> <p>8. Devant J-C<br/>· Saint-Pierre<br/>· Vide les villes et remplit les plages</p> <p>9. Ondulations des cheveux<br/>· Révolution</p> |
|--|---|

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

Robert Platd. Grille 416



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultats des énigmes :

Enigme 1 : Douzaine.

Enigme 2 : Le dossier.

Enigme 3 : La magie.

## ➔ 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](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

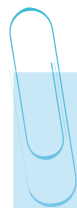
Tél 04 99 53 22 70

Fax 04 99 53 22 79

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

# OCTOBRE

# 2014



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

LUNDI 6 OCTOBRE		MARDI 7 OCTOBRE	MERCREDI 8 OCTOBRE	JEUDI 9 OCTOBRE	VENDREDI 10 OCTOBRE	SAMEDI 11 OCTOBRE	DIMANCHE 12 OCTOBRE
<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h15</b> <i>Présence de Céline</i> <b>14h00</b> Débats d'idées à La Noria <b>16h30</b> Écoute musicale		<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce à la Noria <b>15h00</b> Assemblée de prières <b>16h30</b> Chant - Chorale	<b>9h00-12h30 ; 13h30-18h00</b> <i>Présence de Céline</i> <b>10h00</b> Gymnastique douce et relaxation <b>14h00</b> Peinture à La Noria <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant	<b>14h00</b> Découverte des sens « cuisine » à La Noria <b>16h30</b> Médiathèque	<b>9h00</b> Atelier esthétique <b>14h00</b> Massage & relaxation à La Noria <b>15h15</b> Atelier de stimulation cérébrale <b>16h30</b> Atelier tricot	<b>14h00</b> Manucure/bain de pieds à La Noria <b>16h30</b> Atelier théâtre au grand salon	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Atelier lecture & écriture à La Noria <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 13 OCTOBRE		MARDI 14 OCTOBRE	MERCREDI 15 OCTOBRE	JEUDI 16 OCTOBRE	VENDREDI 17 OCTOBRE	SAMEDI 18 OCTOBRE	DIMANCHE 19 OCTOBRE
<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h15-18h00</b> <i>Présence de Céline</i> <b>14h00</b> Découverte des sens « les odeurs » à La Noria <b>16h30</b> Écoute musicale		<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce à la Noria <b>16h30</b> Chant - Chorale en salle d'animation	<b>10h00</b> Gymnastique douce et relaxation <b>9h00 -14h00</b> <i>Présence de Céline</i> <b>14h00</b> Revue de presse à La Noria <b>16h30</b> Loto	<b>14h00</b> Atelier créatif à La Noria <b>16h30</b> Médiathèque	<b>14h00-17h00</b> Socio-esthétique <b>14h00</b> Massage & relaxation à La Noria <b>14h30-17h30</b> <i>Céline</i> <b>15h15</b> Atelier de stimulation cérébrale <b>16h30</b> Karaoké	<b>14h00</b> Jeux de société à La Noria <b>16h30</b> Atelier théâtre au grand salon	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Atelier écoute musicale à La Noria <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 20 OCTOBRE		MARDI 21 OCTOBRE	MERCREDI 22 OCTOBRE	JEUDI 23 OCTOBRE	VENDREDI 24 OCTOBRE	SAMEDI 25 OCTOBRE	DIMANCHE 26 OCTOBRE
<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h15</b> <i>Présence de Céline</i> <b>14h00</b> Débats d'idées à La Noria <b>16h30</b> Écoute musicale		<b>14h00</b> Gymnastique douce à La Noria <b>16h30</b> Chant - Chorale en salle d'animation	<b>9h00-12h30 ; 13h30-18h00</b> <i>Présence de Céline</i> <b>10h00</b> Gymnastique douce et relaxation <b>14h00</b> Peinture à La Noria <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant	<b>14h00</b> Découverte des sens « cuisine » à La Noria <b>16h30</b> Médiathèque	<b>9h00</b> Atelier esthétique <b>14h00</b> Massage & relaxation à La Noria <b>15h15</b> Atelier de stimulation cérébrale <b>16h30</b> Atelier tricot	<b>14h00</b> Manucure/bain de pieds à La Noria <b>16h30</b> Atelier théâtre au grand salon	<b>10h00</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Atelier lecture & écriture à La Noria <b>16h30</b> Loto en salle de restaurant
LUNDI 27 OCTOBRE		MARDI 28 OCTOBRE	MERCREDI 29 OCTOBRE	JEUDI 30 OCTOBRE	VENDREDI 31 OCTOBRE		
<b>10h00</b> Zoothérapie <b>13h15 - 18h15</b> <i>Présence de Céline</i> <b>14h00</b> Découverte des sens « les odeurs » à La Noria <b>16h30</b> Écoute musicale		<b>9h45 et 14h00</b> Gymnastique douce à la Noria <b>16h30</b> Chant - Chorale en salle d'animation	<b>9h00-14h00</b> <i>Céline</i> <b>10h00</b> Gymnastique douce et relaxation <b>12h00</b> Repas thérapeutique <b>14h00</b> Revue de presse à La Noria <b>16h30</b> Loto	<b>14h00</b> Atelier créatif à La Noria <b>16h30</b> Médiathèque	<b>14h00-17h00</b> Socio-esthétique <b>14h00</b> Massage & relaxation à La Noria <b>14h30</b> <i>Céline</i> <b>15h15</b> Atelier de stimulation cérébrale <b>16h00</b> Anniversaires		

Animatrice : **Béatrix.**

Psychologue : **Céline.**

## Rendez-vous :

→ Mercredi 5 octobre

### EXPOSITION DE VOITURES ANCIENNES

Place Folco de Baroncelli et Grand Rue. 08H30-18h00.

→ Mercredi 22 et jeudi 23 octobre

### LA MAMMOBILE VOUS ACCUEILLE

Parking des arènes & de la salle Yves Abric. 09H00-18h00.

## ► Le mois de septembre... En photos



*Nous voilà partis pour un tour de chant à l'église.*



*Un tour de chant au marché !*



*Un petit pas de danse au milieu du marché.*



*Accueillis à l'église pour un tour de chant.*



*Nous avons toute son attention.*



*Sortie hebdomadaire au marché.*



*Une belle complicité entre ces deux résidentes...*



*Une petite prestation théâtrale !*

## INFO

Les anniversaires du mois seront fêtés le vendredi 31 octobre.

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CANOVAS Anne, le 1<sup>er</sup> octobre
- M. BLANCO Hortensio, le 8 octobre
- Mme MATHE Yvette, le 17 octobre
- Mme PAUL Yvette, le 18 octobre
- Mme BERTRAND Andrée, le 20 octobre
- Mme ANTON Carmen, le 22 octobre
- M. DARROUX Yves, le 26 octobre.

## ► Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme FLAMAND Simone
- Mme HYVERNAUD Raymonde.

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Monsieur OVERDYKING Raoul, Monsieur FAUROUS Robert et de Monsieur VALADIER Marius.