

« Janvier sec et beau, remplit cuve et tonneaux. »

					Samedi 1	Dimanche 2
					Férié Bonne année !!	Épiphanie
Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
10h00 Jeux de motricité en salle de restaurant 14h00 Art thérapie en salle de restaurant 15h00 Art-thérapie au petit salon	10h00 Activité manuelle en salle de restaurant 14h00 Jeux de société en salle de restaurant 16h30 Gym douce en salle de restaurant	10h00 Atelier cuisine 14h00 Musicothérapie en groupe au grand salon 15h00 Musicothérapie individuelle au petit salon	10h00 Zoothérapie au grand salon 14h00 Atelier modelage hiver en salle de restaurant 16h30 Jeux divers au grand salon	10h00 Gym douce en salle de restaurant 14h00 Loto en salle de restaurant 16h00 Remue-méninges / Quiz au grand salon	10h00 Atelier pâtisserie - Galette des Rois en salle de restaurant 14h00 Quiz musical / Danse au grand salon 16h30 Dégustation de la Galette des Rois	
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
10h00 Jeux de motricité en salle de restaurant 14h00 Art thérapie en salle de restaurant 15h00 Art-thérapie au petit salon	10h00 Atelier créatif en salle de restaurant 14h00 Jeux collectifs au grand salon 16h30 Gym douce en salle de restaurant	10h00 Atelier cuisine 14h00 Musicothérapie en groupe au grand salon 15h00 Musicothérapie individuelle au petit salon	10h00 Zoothérapie au grand salon 14h00 Jeux collectifs en salle de restaurant 16h30 Remue-méninges en salle de restaurant	10h00 Gym douce en salle de restaurant 14h00 Loto en salle de restaurant 16h00 Remue-méninges au grand salon	10h00 Atelier cuisine en salle de restaurant 14h00 Activités modelage en salle de restaurant 16h30 Jeux collectifs au grand salon	
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
10h00 Jeux de motricité en salle de restaurant 14h00 Art thérapie en salle de restaurant 15h00 Art-thérapie au petit salon	10h00 Atelier créatif en salle de restaurant 14h00 Jeux musicaux / Danse au grand salon 16h30 Gym douce en salle de restaurant	10h00 Atelier cuisine 14h00 Musicothérapie en groupe au grand salon 15h00 Musicothérapie individuelle au petit salon	10h00 Zoothérapie au grand salon 14h00 Atelier modelage hiver en salle de restaurant 16h30 Jeux collectifs au grand salon	10h00 Gym douce en salle de restaurant 14h00 Loto en salle de restaurant	10h00 Atelier cuisine en salle de restaurant 14h00 Jeux collectifs au grand salon 16h30 Manucure / soin en salle de restaurant	
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30
10h00 Jeux collectifs en salle de restaurant 14h00 Art thérapie en salle de restaurant 15h00 Art-thérapie au petit salon	10h00 Atelier créatif en salle de restaurant 14h00 Jeux collectifs au grand salon 16h30 Gym douce en salle de restaurant	10h00 Atelier cuisine 14h00 Musicothérapie en groupe au grand salon 15h00 Musicothérapie individuelle au petit salon	10h00 Zoothérapie au grand salon 14h00 Jeux collectifs en salle de restaurant 16h30 Remue-méninges en salle de restaurant	10h00 Gym douce en salle de restaurant 14h30-17h30 Thé dansant et goûter gastronomique, espace Lattara	10h00 Jeux collectifs en salle de restaurant 14h00 Quiz chant / danse en salle de restaurant 16h30 Jeux divers au grand salon	
Lundi 31						
10h00 Atelier créatif 14h00 Art thérapie en salle de restaurant	15h00 Art-thérapie au petit salon					

-  **Animatrice :**
Sandra.
-  **Psychologue :**
Audrey.
-  **Ergothérapeute :**
Cyrielle et Allan.
-  **Musicothérapeute :**
Marie.

Alexandra Voiland :
Professeur de Gym-
nastique spécialisée
en Activité Physique
Adaptée (APA) -
Association « SielBleu »

Lauranne Torres :
Zoothérapeute de Pet -
Training & Caring.

Maëlys Labeille :
Art thérapeute -
Diplômée de l'AFFRAT

Les actualités des résidences et du domicile

PLEIN HIVER

À l'Ensoleillade

En janvier, à l'Ensoleillade, des ateliers et animations sur le thème de l'hiver sont mis en place, mais aussi des après-midis consacrés au bien-être : esthétique et manucure. Nous préparerons et dégusterons, avec les résidents, la Galette des Rois : qui sera le Roi ou la Reine ? La fin du mois se terminera en beauté par un thé dansant et un goûter gastronomique organisé à l'espace Lattara.

L'Ensoleillade vous souhaite une bonne année 2022.

À la Martégale

Le chocolat noir a la réputation d'avoir de nombreuses propriétés bénéfiques : il est riche en antioxydant et permettrait d'entretenir notre mémoire. En plus les flavonols du cacao stimuleraient la fonction cognitive en luttant contre le déclin lié à l'âge. La théobromine et le magnésium, présents en grande quantité, stimulent et régulent le système nerveux pour un effet anti-déprime. Vrai ou faux ? Nous allons le découvrir en janvier avec M. Chocolat qui viendra nous raconter l'histoire de cet ingrédient et préparer avec nos résidents leurs gourmandises préférées.

Nous l'attendons avec impatience.

À la Cyprière

L'année commence bien à la Cyprière : le réveillon se déroulera le 1er janvier avec un repas et le fameux loto de Mathilde, l'animatrice. Nous aurons également la chance d'accueillir un couple de danseurs professionnels et une chorale. Ce 1er mois de l'année s'annonce festif ! Nous ferons également de la soupe, une tradition hivernale que tout le monde adore ! Il ne manque plus que la neige tombe pour compléter cette chaleureuse ambiance.

La Cyprière souhaite à tous nos chers lecteurs un joyeux Noël !

Aux Aigueillères

En janvier, nouvelle année, nouveau départ ! Nous adresserons nos vœux à la famille et commencerons une correspondance avec les enfants de Montferrier.

Une socio-esthéticienne

viendra tous les mercredis de ce mois. Nous programmerons une après-midi festive, selon le contexte sanitaire, et nous finirons le cycle de danse avec Isabelle Hernandez, danseuse pédagogue professionnelle.

Enfin, nous exercerons notre mémoire, dérouillerons nos corps, échangerons nos idées, affinerons notre créativité entre 2 visites de Lauranne, notre zoothérapie.



Anniversaires et fêtes

Fête

Mme PRIGODA, la Sainte Angèle, le 28 janvier

Les actualités du domicile **nouvéo**

Services à la personne

PRÉVENTION DES RISQUES PRO

Afin de faciliter le quotidien des aides à domicile, Nouvéo, en association avec la CASART, met à disposition de ses salariés le kit Mad et le kit Mad Max de la société Alter Eco. Ces kits, sous forme de sac, contiennent de quatre à six Aides Techniques aux Transferts. Le jeudi 9 décembre une formation a eu lieu mettant en pratique l'utilisation de ces aides.



Jeux / Questions inventions

Je ne peux pas marcher,
j'ai pourtant un dos et
quatre pieds.
Qui suis-je ?

Une chaise

Quand je suis frais je suis
chaud.
Qui suis-je ?

Le pain

Je porte des lunettes mais
je n'y vois rien.
Qui suis-je ?

Le nez

Suivez toutes les actualités des résidences sur notre page facebook : www.facebook.com/GroupeE4



Retrouvez votre journal et les actualités de votre Résidence sur votre site Internet : www.maison-retraite-montpellier.com

Édition : Groupe E4 / Rédaction : Groupe E4 - DP News

Adresse : Groupe E4 - 18 chemin de la Plaine - 34990 Juvignac

