





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

| | | | | | Samedi 1 | Dimanche 2 |
|----------------------|---|--|---|---|--|------------------------------------|
| Lundi 3 | Mardi 4 | Mercredi 5 | Jeudi 6 | Vendredi 7 | Bonne année !! Repas Nouvel An 14h30 Loto des familles et musique | Épiphanie Jeux de société |
| Jeux de mémoire | 10h00 Gym douce 14h30 Cuisine - Soupe | Temps en chambre individuelle 10h45 Zoothérapie | Activité manuelle | 14h30 Jeux de mémoire 16h00 Zoothérapie 16h30 Jardinage | Gym douce | Musique |
| Lundi 10 | Mardi 11 | Mercredi 12 | Jeudi 13 | Vendredi 14 | Samedi 15 | Dimanche 16 |
| 14h30 Loto | 10h00 Gym douce 14h30 Cuisine - Soupe | Temps en chambre individuelle 10h45 Zoothérapie | 14h30 Danse avec Paule Barcelo | Jeux de mémoire 16h00 Zoothérapie | Activité manuelle | Jeux de société |
| Lundi 17 | Mardi 18 | Mercredi 19 | Jeudi 20 | Vendredi 21 | Samedi 22 | Dimanche 23 |
| 14h30 Loto | 10h00 Gym douce 14h30 Cuisine | Temps en chambre individuelle 10h45 Zoothérapie | Chorale des baladins | 14h30 Activité Manuelle 16h00 Zoothérapie | Jeux de mémoire | Musique |
| Lundi 24 | Mardi 25 | Mercredi 26 | Jeudi 27 | Vendredi 28 | Samedi 29 | Dimanche 30 |
| 14h30 Loto | 10h00 Gym douce 10h45 Zoothérapie 14h30 Cuisine - Soupe | Temps en chambre individuelle | 14h30 Activité Manuelle - Origami | 14h30 Chant et guitare 16h00 Zoothérapie | Jeux de société | Gym douce |
| Lundi 17 | | | | | | |
| 14h30 Loto | | | | | | |

-  **Animatrice :**
Mathilde.
-  **Psychologue :**
Emma.
-  **Psychomotricienne :**
Laura.
-  **Ergothérapeute :**
Laurie.


Guillaume Benes :
Neuropsychologue -
Atelier de mémoire

Lauranne Torres :
Zoothérapeute -
Atelier de zoothérapie.

Association Siel Bleu :
Spécialisée en Activité
Physique Adaptée (APA).

Présence des intervenants

Ergothérapeute
 La journée
 La demi journée

Psychologue
 La journée
 La demi journée

Psychomotricienne
 La journée
 La demi journée

Les actualités des résidences et du domicile

LES FESTIVITÉS

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.

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 zoothérapeute !



Atelier créatif petit panier de noel

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.

Anniversaires et fêtes

Anniversaires

Mme FRAISSE Andrée, le 4 janvier
Mme BOULANGER Bernadette, le 8 janvier
Mme ALONSO Yvette, le 18 janvier
Mme TISON Maria de la Paz, le 24 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.



Formation sur la prévention des risques

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



GRUPE