

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

| | | | | | Samedi 1 | Dimanche 2 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Férié Bonne année !! | Epiphanie 10h30 Messe télévisée 15h00 Cinéma |
| Lundi 3 | Mardi 4 | Mercredi 5 | Jeudi 6 | Vendredi 7 | Samedi 8 | Dimanche 9 |
| 10h00 Préparation des crêpes en salle restaurant 10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 14h30 Dégustation des crêpes | 10h00 Gym douce en salle d'animation 11h00 Gym douce à La Noria 15h00 Cinéma en salle d'animation | 14h00 Atelier manucure et bien-être des mains au rez-de-chaussée 14h40 Loto en salle de restauration 16h30 Atelier individuel en chambre | 13h30 Atelier individuel en chambre 15h00 Activité manuelle en salle d'animation 16h30 Jeux de mots et casse-tête en salle animation | 15h00 Gym douce assise en salle d'animation 16h30 Activité manuelle en salle d'animation | 10h30 Sortie au marché de Pérols 15h00 Jeux de mots et casse-tête à la mezzanine | 10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 15h00 Cinéma en salle d'animation |
| Lundi 10 | Mardi 11 | Mercredi 12 | Jeudi 13 | Vendredi 14 | Samedi 15 | Dimanche 16 |
| 10h00 Préparation de la galette des rois en salle restaurant 10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage | 10h00 Gym douce en salle d'animation 11h00 Gym douce à La Noria 15h00 Cinéma en salle d'animation | 14h00 Atelier manucure et bien-être des mains au rez-de-chaussée 14h40 Loto en salle de restauration 16h30 Atelier individuel en chambre | 13h30 Atelier individuel en chambre 15h00 Activité manuelle en salle d'animation 16h30 Jeux de mots et casse-tête en salle animation | 15h00 Gym douce assise en salle d'animation 16h30 Activité manuelle en salle d'animation | 10h30 Sortie au marché de Pérols 15h00 Jeux de mots et casse-tête à la mezzanine | 10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 15h00 Cinéma en salle d'animation |
| Lundi 17 | Mardi 18 | Mercredi 19 | Jeudi 20 | Vendredi 21 | Samedi 22 | Dimanche 23 |
| 10h00 Atelier cuisine en salle restaurant 10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage | 10h00 Gym douce en salle d'animation 11h00 Gym douce à La Noria 15h00 Cinéma en salle d'animation | 14h00 Atelier manucure et bien-être des mains au rez-de-chaussée 14h40 Loto en salle de restauration 16h30 Atelier individuel en chambre | 13h30 Atelier individuel en chambre 15h00 Activité manuelle en salle d'animation 16h30 Jeux de mots et casse-tête en salle animation | 15h00 Cinéma en salle d'animation 16h30 Activité manuelle en salle d'animation | 10h30 Sortie au marché de Pérols 15h00 Jeux de mots et casse-tête à la mezzanine | 10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 15h00 Cinéma en salle d'animation |
| Lundi 24 | Mardi 25 | Mercredi 26 | Jeudi 27 | Vendredi 28 | Samedi 29 | Dimanche 30 |
| 10h00 Atelier cuisine en salle restaurant 10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage | 10h00 Gym douce en salle d'animation 11h00 Gym douce à La Noria 15h00 Cinéma en salle d'animation | 14h00 Atelier manucure et bien-être des mains au rez-de-chaussée 14h40 Loto en salle de restauration 16h30 Atelier individuel en chambre | 13h30 Atelier individuel en chambre 15h00 Activité manuelle en salle d'animation 16h30 Jeux de mots et casse-tête en salle animation | 15h00 Cinéma en salle d'animation 16h30 Activité manuelle en salle d'animation | 10h30 Sortie au marché de Pérols 15h00 Jeux de mots et casse-tête à la mezzanine | 10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage 15h00 Cinéma en salle d'animation |
| Lundi 31 | | | | | | |
| 10h00 Atelier cuisine en salle restaurant | 10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage | | | | | |

- Animatrice : *Elisa.*
- Psychologue : *Anne-Sophie.*
- Psychomotricienne : *Natacha.*
- Ergothérapeute : *Allan.*

Magali :
Enseignant d'Activité Physique Adaptée (APA)
Gymnastique douce.

Lauranne Torres :
Atelier de zoothérapie.

Du lundi au dimanche : visites des familles les après-midis

Le mercredi après-midi : rendez-vous Skype en salle d'animation

Le samedi matin : rendez-vous Skype en salle d'animation

Les actualités des résidences et du domicile

TOUS NOS VOEUX !!!

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.



Le sapin de La Martégale

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, échangeons nos idées, affinerons notre créativité entre 2 visites de Lauranne, notre zoothérapeute.

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 préparons 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.

Anniversaires et fêtes

Anniversaires

Mme Antoinette CARLES, le 16 janvier
Mme Lucienne PANNECIERE, le 18 janvier
Mme Éliane BRUN, le 22 janvier
Mme Ginette WARIN, le 24 janvier
Mme Claude CLERC, le 31 janvier

Fêtes

M. DELL ISOLA, la Saint Raymond, le 7 janvier
Mme PANNECIERE, la Sainte Lucienne, le 8 janvier
Mme ANDRILLAT, la Sainte Yvette, le 13 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

