

# Le Journal



des résidences

Les Aigueillères

La Cyprière

La Martégale

N° 7 - DECEMBRE 2010



**LA RECETTE DU MOIS :**  
" Les kolaches  
tchèques ! "

**PAGE 8**



**JEUX DE MOTS :**

**PAGE 9-10**



**ACTUALITES DES RESIDENCES**

« Décembre arrive, à nous  
2011 »

**PAGE 4**

**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



## fb Décembre : surprises et festivités !

Chers lecteurs, chères lectrices,

Nous arrivons tranquillement mais sûrement à la fin de cette année 2010 ! C'est évidemment une fin d'année heureuse, où pendant un mois de décembre particulièrement festif nous aurons l'occasion de célébrer de multiples événements ! Noël, le réveillon du jour de l'an, mais aussi d'autres surprises et festivités organisées sur vos Résidences...

Ainsi, afin de terminer l'année en beauté, de nombreux spectacles vous sont proposés ce mois sur vos Résidences : Spectacles pour danser, pour s'émerveiller en musique, pour découvrir de nouvelles cultures... Bref tout un programme !

Décembre c'est aussi le temps des enquêtes de satisfaction ! Nous comptons sur vous pour nous donner votre avis sur nos services, ainsi des questionnaires de satisfaction vous seront remis début décembre.

Joyeuses fêtes à tous, et très bonne lecture !

## 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
> Contact et plans	→ Page 12

## ACTUALITÉS DES RÉSIDENCES

### DECEMBRE ARRIVE, A NOUS 2011!

#### Quand festivité rime avec solidarité !

**L**e 3 et 4 décembre prochains tous seront mobilisés pour le Téléthon édition 2010. Cette manifestation annuelle organisée par l'association française contre les Myopathies marque le temps d'un week-end un rituel bien particulier, nous rappelant l'urgence de trouver des traitements efficaces contre ces maladies. Dans le cadre de cet évènement de nombreuses activités seront organisées sur vos Résidences ! Bonne chance à tous pour la pesée du panier garni... !



#### Noël à la Cyprière !

**L**a Cyprière organise dans le cadre de Noël deux spectacles les 22 et 25 décembre prochains. Vous aurez la joie de retrouver à cette occasion des habitués de la résidence comme le « Duo Saint Clair » et sa bonne humeur le 22 décembre, mais aussi de nouveaux artistes comme la troupe « Indigok » d'Hélène et Jean-Marc Pages le 25 décembre, pour une après midi récréative des plus agréables...

#### La Martégale en fête !

**D**ans le cadre du marché de Noël organisé par l'association CAPL, une sortie est organisée par la Résidence le samedi 18 décembre. Une occasion à ne pas manquer pour les retardataires qui n'auraient pas encore trouvé de cadeaux... ! Deux jours plus tard, le lundi 20 décembre, à partir de 16h, rejoignez-nous dans le grand salon de votre Résidence pour un goûter de Noël suivi d'un spectacle bien rythmé en compagnie du « Duo Saint Clair »

#### Les Aigueillères : Noël aux couleurs de l'est !

**P**our Noël, la Résidence les Aigueillères revêt les couleurs des pays de l'Est !

Imaginez une ballade en compagnie de Nicolas II (dernier Tsar de l'empire russe, dont vous trouvez une représentation ci-contre), entre Oural et Caucase, aux sons des Balalaïkas, en dégustant de délicieux kolaches aux abricots... Tout un programme !

Ainsi pour ne pas en laisser une miette le rendez-vous est donné : Résidents, familles, bénévoles retrouvez-vous le mercredi 22 décembre à partir de 16h30 dans le hall de la Résidence ! Plus d'infos en page 5.



Les familles qui souhaitent déjeuner avec leurs parents le 25 décembre 2010 et le 1er janvier 2011 sont les bienvenues sur l'ensemble de nos Résidences ! Nous les remercions de bien vouloir s'inscrire à l'accueil de nos Résidences avant le 10 décembre 2010. Joyeuses fêtes à tous !

## LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !

### AU PROGRAMME EN DECEMBRE... !

Les Aigueillères  
Résidence

### LE TELETHON : SAMEDI 4 DECEMBRE 2010

**C**omme chaque année, La résidence organise un après-midi festif pour soutenir le Téléthon. Cette après-midi sous le signe de la solidarité commencera par une vente de pâtisseries réalisées par les résidents, les familles, les bénévoles et l'équipe de restauration ! A 16h00, c'est en dansant que se poursuivra l'après-midi, en compagnie du duo AGATH'MELODIE, dans une ambiance « thé-dansant ».

La journée se terminera par le tirage au sort de la tombola, et la pesée du panier garni ! En espérant que vous serez encore plus nombreux que l'an passé à relever ces défis !

Ci-contre, et en avant première, quelques lots confectionnés par nos Résidents qui seront vendus au cours de cette journée :

Bonne chance à tous !



### UNE FETE DE NOEL AUX COULEURS DE L'EST !



**L**e mercredi 22 décembre, la résidence les Aigueillères voyagera au cœur des Pays de L'Europe de l'est ! Vous trouvez d'ailleurs ci-dessus quelques armoiries... avec dans l'ordre : celle de la Russie, de l'Ukraine, de la Pologne et de la République Tchèque.

Ce beau voyage commencera en musique, en compagnie du groupe « Haryana » pour un spectacle haut en harmonies où se mêleront souvenirs et découvertes... Rendez vous dans le hall de la Résidence à 16h30 !

Un apéritif aux couleurs de l'Est vous sera ensuite proposé à 17h45, ce sera l'occasion de rencontrer les musiciens, et de partager vos impressions, vos souvenirs...

« На здоровье ! » « Na Zdarovié ! » (À votre santé !)

Un grand merci et un bon départ à Camille Cheron qui a assuré de janvier 2010 à novembre 2010 la fonction de psychomotricienne sur la Résidence les Aigueillères. Nous lui adressons tous nos vœux de réussite.

**LA PAROLE AUX RÉSIDENTS !****HISTOIRES DE NOËLS****Article inspiré et composé par les résidents de la Cyprière** dans le cadre des ateliers d'écriture.

La Cyprière  
Résidence

Lorsque nous évoquons Noël dans notre beau pays Languedocien, ce qui ressort avant tout c'est le thème de la crèche... Crèche vivante et colorée aux accents catalans et provençaux. Ici, tout le monde ou presque préparait sa crèche pour Noël : on partait chercher la mousse dans la garrigue, on échafaudait une montagne aux airs du Pic Saint Loup dans un vieux papier recyclé. Grande, petite, élaborée ou simple, ici, il n'y avait pas de Noël sans crèche. Non seulement nos maisons en étaient pourvues, mais en plus, nous visitions celles de nos églises, que la paroisse aménageait spécialement pour la grande messe de Minuit. Sans compter que ce soir là, nous avions au moins trois messes : la messe de minuit, la messe de l'aurore, et la messe du jour. Lisez les trois messes basses d'Alphonse Daudet et vous comprendrez !

Mais mis à part ce côté folklorique, la crèche, c'est avant tout une page de l'évangile, celle de la nativité. Une fête de la vie, de la lumière et de l'espérance.

Et c'est dans cette petite crèche, représentée par un bébé, une mère et un papa réchauffés au souffle de quelques animaux. C'est dans cet humble cadre que nous est donné le sauveur du monde. Le sens de l'âne, du bœuf, de la sainte vierge, de Joseph et de celui que l'on appelle communément « le petit Jésus ». Ce sont eux nos petits santons qui s'animent et s'éclairent le soir de Noël, ce sont eux que l'on croit toucher dans cette crèche vivante de Saint Jean de Cucule, petit village blotti au pied du Pic Saint Loup, sommet emblématique de la

plaine Héraultaise. A ce qu'on raconte, c'était le dernier né du village qui prenait la place du petit Jésus dans la crèche. Le premier qui représenta Jésus dans une crèche vivante, ce fut une hostie consacrée qu'avait placée là un certain Saint François d'Assise, un précurseur de la crèche vivante au 13<sup>ème</sup> siècle.

Et Noël, c'est aussi toujours des anecdotes... Tenez, celle de Ginette par exemple qui a recueilli un soir de Noël deux petits orphelins qui n'arrivaient plus à trouver un sens à Noël car ils venaient de perdre leur maman. Et bien, grâce à cette famille qui leur a ouvert les bras, ils ont ri, chanté et oublié leur peine. Renée qui évoque les souvenirs de sa maman, qui petite, trouvait dans sa chaussure une belle orange ; et elle nous raconte à quel point cette découverte l'émerveillait. Elie qui attendait le Père Noël dans l'âtre immense des cheminées d'époque avec ses frères et sœurs, sans soupçonner le papi qui jetait de temps à autres des châtaignes au milieu du feu pour faire croire que le Père Noël était proche. Sans parler du grand père de Thérèse qui mettait des mois à repérer l'arbre dont il allait prendre une branche qui servirait de bûche... La fameuse bûche de Noël, qui durait jusqu'au nouvel an.

Et Julie qui évoque les messes de minuit : « lorsqu'à l'heure précise, une belle voix masculine entonnait du haut de la tribune un vibrant « minuit chrétien », suivi d'une « douce nuit », angélique, et ponctué par le magnifique « adeste, verite adoremus... C'était magique ! »

## LA PAROLE AUX RESIDENTS !

**SAMEDI 13 NOVEMBRE 2010,**

### **C'EST LA JOURNEE DE LA GENTILLESSE ...**

A cette occasion, les résidents de la Martégale, leurs familles et le personnel se sont prêtés à un petit sondage :

## Qu'est-ce que la gentillesse pour vous, en quelques mots ?

« La gentillesse c'est être toujours de bonne humeur avec les autres, même si on a des soucis ».

« C'est le respect d'autrui, aimer son prochain, rendre service, comprendre l'autre. La gentillesse fait partie de la maturité de la personne, c'est un avantage ».

« C'est être aimable, douce, attentionnée et agréable ».

« D'abord, c'est ne pas embêter les autres avec des réflexions stupides.

Ensuite, c'est rendre service chaque fois que c'est possible, soit aux autres résidents, soit au personnel ».

« Quelles que soit les circonstances, ayons toujours un caractère agréable. Sachons écouter son interlocuteur avec attention, intéressons nous de lui. Permettons-lui d'atteindre le but qu'il souhaite mais qu'il ne peut atteindre tout seul. Sachons lui remonter le moral ».

« C'est penser aux autres, aux petits gestes que l'on peut faire pour rendre les gens heureux, c'est la politesse, le respect et la solidarité ».

« La gentillesse c'est rendre des petits services aux personnes âgées et handicapées ».

« C'est tout simplement le respect que l'on doit à toute personne. Ce sont ensuite les phrases que l'on doit choisir pour s'adresser à quelqu'un, quel qu'il soit. Ensuite, l'accompagner et le soutenir dans ses petits et grands malheurs ».

« La gentillesse évoque l'affection, l'amabilité, la joie de vivre, le respect d'autrui et l'écoute des autres ».

« Être patient avec les gens et les écouter, même si on n'a pas toujours le temps, faire un petit sourire ».

« C'est être conscient et soucieux du bien-être, du confort et de la vie des autres. Ne pas faire de soi une priorité exclusive, mais rester bienveillant avec autrui. Essayer, savoir partager et écouter ».

« La gentillesse devrait être à la portée de tout le monde. Ne serait-ce qu'une façon de sourire en s'adressant à quelqu'un que l'on sollicite ...  
Que les moindres propos soient dits avec amabilité, douceur et non avec l'agressivité que l'on retrouve hélas, si souvent dans les faits les plus simples.  
Le sourire, les propos aimables devraient être monnaie courante dans ce monde si agressif, si égoïste ... ».



## Les Kolaches tchèques !



Ingredients pour 20 portions :

- 2 oeufs et 2 jaunes d'oeufs
- Une tasse de lait chaud
- 3 tasses de farine
- Une cuillère à café de sel
- Une demi-tasse de sucre
- Une demi-tasse de beurre
- Un demi-sachet de levure active
- Une demi-tasse de beurre fondu

+ 175g de confiture d'abricot



Dans un bol, versez la levure dans le lait, et la laisser se dissoudre.  
Ajoutez le sucre, le beurre, le sel, les oeufs entiers et les jaunes, puis la farine.  
Mélangez énergiquement jusqu'à l'obtention d'une boule homogène.  
Mettez la boule de pâte obtenue dans un saladier huilé.  
Couvrez et laissez reposer pendant 1h dans une pièce bien chauffée.  
Sortez la pâte du saladier et formez des boules.  
Badigeonnez les boules de beurre fondu en les disposants sur une plaque de cuisson.  
Couvrez le tout et faites reposer pendant 20 minutes.  
Aplatissez les boules et appuyez avec le pouce au milieu de chacune pour former une crevasse d'environ 4 cm de large.  
Garnir les crevasses de confiture d'abricot. Laisser gonfler.  
Enfournez à 190° jusqu'à ce que les Kolaches soient légèrement dorés.

C'est prêt... Dégustez !  
Bon appétit.

**L**e kolache est un biscuit d'origine tchèque, traditionnellement préparé avec une pâte au levain et une garniture de fruits. Cette pâtisserie traditionnelle a traversé l'océan avec les immigrants tchèques pour venir s'installer au Texas au milieu des années 50 entre Houston et Dallas. C'est depuis ce temps, le dessert Texan de Référence !





**ENIGME**

Je porte robe par dessus robe,  
sans point ni couture !

Qui suis-je ?



**ENIGME**

J'ai 2 yeux, un qui est doux, l'autre éclairant.  
Je suis bleu.

La nuit, j'ai plein de boutons.

Qui suis-je ?



**ENIGME**

Quand je suis frais je suis chaud.

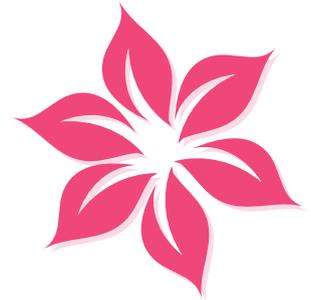
Qui suis-je ?

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

Michel Labeaume. Grille 723

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| A. Va à l'église                | 1. Pull marine                    |
| B. Calme                        | 2. Sur un siège                   |
| . Pièce de charrue de la droite | 3. Glissai du bas                 |
| C. Score de combattant          | . Ivan                            |
| . Divisible de droite           | 4. Attention du bas               |
| D. Lèses                        | . Ordre de majesté                |
| . Passa sous l'eau              | 5. Groupe de rap français         |
| E. Envoi                        | . Emploi                          |
| . Fait tourner doucement        | 6. Petite omelette                |
| F. Personnel                    | . Truc de paon                    |
| . Très bon                      | . En tête de train                |
| . A gauche de la droite         | 7. Marque des ans                 |
| G. Attaché la bête              | . A beaucoup de jours             |
| . Déplace les montagnes         | 8. Pour prendre la rose avec soin |
| H. Gênante si basse             | . Prendre une certaine poudre     |
| . Boîte                         | 9. Rejette le présent             |
| I. Soutien                      | . Décorai                         |
| . Sport mécanique               | 10. Chaussure de toile            |
| J. Boîte à clés                 |                                   |

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



RÉSULTATS DES JEUX DU MOIS PRÉCÉDENT

Résultat des énigmes :

Enigme 1 : Aujourd'hui

Enigme 2 : La langue

Enigme 3 : Le feu

## → 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.

### RÉSIDENCE LES AIGUEILLÈRES

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

- **Mme Marcelle Etienne**
- **Mme Simone Naquet**

#### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :

- **M. Fourriques**, président du conseil de la vie sociale
- **M. Agostini**



### RÉSIDENCE LA CYPRIÈRE

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

- **Mme Julie Taglang**, présidente du conseil de la vie sociale
- **Mme Renée Bompunt**

#### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :

- **Mme Collemiche**



### RÉSIDENCE LA MARTÉGALE

#### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS :

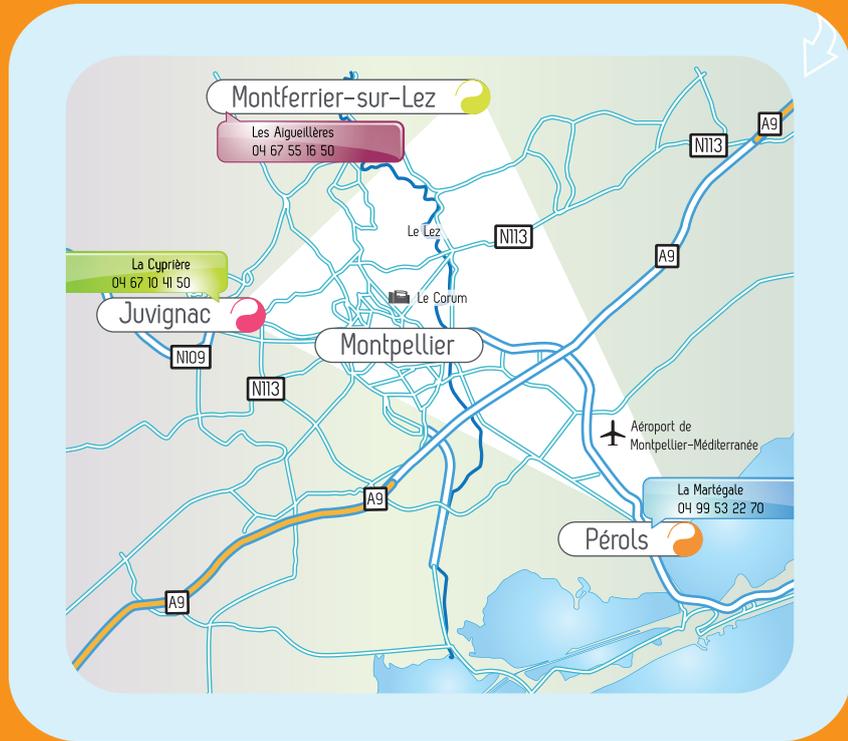
- **Mme Andrée Guillermain**, présidente du conseil de la vie sociale
- **Mme Jeanne Vasquez**

#### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES :

- **Mme Beltran**



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

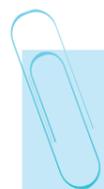
Tél 04 99 53 22 70

Fax 04 99 53 22 79

martegale@maison-retraite-montpellier.com

# DECEMBRE

# 2010



La commission des menus aura lieu le jeudi 23 décembre à 15h00

LUNDI 6 DECEMBRE		MARDI 7 DECEMBRE		MERCREDI 8 DECEMBRE		JEUDI 9 DECEMBRE		VENDREDI 10 DECEMBRE		SAMEDI 11 DECEMBRE		DIMANCHE 12 DECEMBRE	
<b>15h00</b> Stimulation cognitive Au secteur protégé  <b>16h30</b> Atelier mémoire en salle d'animation		 <b>11h45</b> Visite de Monsieur le Maire Apéritif organisé en salle de restauratio		<b>16h30</b> Quizz géant au grand salon		<b>16h30</b> Jeux de mémoire en salle d'animation		<b>16h30</b> Cinéma en salle d'animation		 <b>16h30</b> Loto en salle de restauration		<b>10h30</b> Messe télévisée	
LUNDI 13 DECEMBRE		MARDI 14 DECEMBRE		MERCREDI 15 DECEMBRE		JEUDI 16 DECEMBRE		VENDREDI 17 DECEMBRE		SAMEDI 18 DECEMBRE		DIMANCHE 19 DECEMBRE	
<b>15h00</b> Stimulation cognitive Au secteur protégé  <b>16h30</b> Atelier mémoire en salle d'animation		<b>15h00</b> Atelier manuel au secteur protégé  <b>16h30</b> Jeux de mots en salle d'animation		<b>16h30</b> Activités manuelles en salle d'animation		<b>16h30</b> Jeux de mémoire en salle d'animation		<b>16h30</b> Animation musicale avec la Clé des chants en salle de restauration		 <b>15h30</b> Sortie au marché de Noël centre ville de Pérols		<b>10h30</b> Messe télévisée	
LUNDI 20 DECEMBRE		MARDI 21 DECEMBRE		MERCREDI 22 DECEMBRE		JEUDI 23 DECEMBRE		VENDREDI 24 DECEMBRE		SAMEDI 25 DECEMBRE		DIMANCHE 26 DECEMBRE	
 <b>16h30</b> SPECTACLE DE NOEL au grand salon		<b>16h30</b> Animation avec l'équipe		<b>16h30</b> Cinéma en salle d'animation		<b>16h30</b> Animation avec l'équipe		<b>16h30</b> Animation avec l'équipe		 <b>FERIE JOYEUX NOËL !</b>		<b>10h30</b> Messe télévisée	
LUNDI 27 DECEMBRE		MARDI 28 DECEMBRE		MERCREDI 29 DECEMBRE		JEUDI 30 DECEMBRE		VENDREDI 31 DECEMBRE					
<b>16h30</b> Animation avec l'équipe		<b>15h00</b> Atelier manuel au secteur protégé  <b>16h30</b> Jeux de mots en salle d'animation		<b>16h30</b> Groupe de discussion au grand salon		<b>16h30</b> Projection d'un FILM avec M. et Mme Vatté en salle d'animation		<b>16h30</b> Cinéma en salle d'animation					

## Rendez-vous :

→ **Vendredi 3 décembre**  
Concert de l'école  
municipale de musique,  
danse et théâtre de Pérols  
20h30  
Salle Yves Abric

→ **Du 17 au 19  
décembre**  
Marché de Noël de  
l'association CAPL  
(Commerçants, Artisans  
et Professions Libérales)

→ **Samedi 18 décembre**  
Concert de l'orchestre  
« Ales Big Band »  
21h00  
Salle Yves Abric.

→ **Les dimanches 05,  
12, 19 et 26 décembre**  
LOTO  
16h00  
Salle Yves Abric.

- Animatrice : **Émilie.**
- Psychologue : **Caroline.**

## ► Le mois dernier... En photos



*Un atelier exotique à la Résidence...*



*Pour une salade de fruit d'une autre latitude !*



*Sans oublier une délicieuse soupe !*



*Atelier manuel avec Monique de l'association « Art'Monik »*

## ► Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme HOUBEAU Raymonde, le 1er décembre
- M. LORENTZ Jacques, le 10 décembre
- Mme BRANDE Marthe, le 17 décembre
- Mme THOMAS France, le 21 décembre
- Mme CAIS Jeanne, le 28 décembre

## ► Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames SAGUER et ROUQUETTE, la Sainte Lucie, le 13 décembre
- M. PANNETIER, la Saint Armand, le 23 décembre
- Mme EHRARD, la Sainte Noëlie, le 25 décembre

## ► Départ

Nous souhaitons un bon retour à :

- M. BAL Guy
  - Mme VITOU Marie-Louise
  - Mme PLAZA Marie-Thérèse
- qui se sont rapprochés de leur famille.

## ► Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de  
M. GUIN Jean.