



« En décembre, fais du bois et endors toi. »

			Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
			<b>10h30</b> Culture Générale et mémoire en salle d'animation <b>14h45</b> Atelier ambulat aux étages <b>15h00, 16h00 &amp; 16h45</b> Gymnastique	<b>10h30</b> Balade ou « Chantons ensemble » en salle d'animation <b>14h00</b> Cuisine à la Gloriette <b>14h00 &amp; 15h00</b> Activité avec Capacity <b>16h30</b> Groupe de prières en salle d'animation	Animations avec l'équipe	Animations avec l'équipe
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
<b>10h30</b> Revue de presse en salle d'animation <b>10h30</b> Activité manuelle à la Gloriette <b>14h45</b> Activité manuelle en salle d'animation <b>16h45</b> Christine nous raconte	<b>10h30</b> Zoothérapie au salon <b>15h15</b> Réveil corporel à la Gloriette <b>15h30</b> Atelier équilibre en salle d'animation	<b>10h30</b> Comité des résidents en salle d'animation <b>16h45</b> Atelier de construction	<b>10h30</b> Culture Générale et mémoire en salle d'animation <b>14h45</b> Atelier ambulat aux étages <b>15h00, 16h00 &amp; 16h45</b> Gymnastique	<b>10h30</b> Balade ou « Chantons ensemble » en salle d'animation <b>14h00</b> Cuisine à la Gloriette <b>14h00 &amp; 15h00</b> Activité avec Capacity <b>16h30</b> Groupe de prières en salle d'animation	Animations avec l'équipe	Animations avec l'équipe
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
<b>10h30</b> Revue de presse en salle d'animation <b>10h30</b> Activité manuelle à la Gloriette <b>14h45</b> Activité manuelle en salle d'animation <b>16h45</b> Christine nous raconte	<b>10h30</b> Zoothérapie au salon <b>15h15</b> Réveil corporel à la Gloriette <b>15h30</b> Atelier équilibre en salle d'animation	<b>10h30</b> Comité des résidents en salle d'animation <b>16h00</b> « Mangeons la buche de Noël » avec la mairie au salon	<b>10h30</b> Culture Générale et mémoire en salle d'animation <b>14h45</b> Atelier ambulat aux étages <b>15h00, 16h00 &amp; 16h45</b> Gymnastique	<b>10h30</b> Préparation du repas convivial <b>12h00</b> Repas convivial en groupe en salle d'animation <b>14h00</b> Cuisine <b>14h00 &amp; 15h00</b> Activité avec Capacity <b>16h30</b> Groupe de prières	Animations avec l'équipe	Animations avec l'équipe
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
<b>10h30</b> Revue de presse en salle d'animation <b>10h30</b> Activité manuelle à la Gloriette <b>14h45</b> Activité manuelle en salle d'animation <b>16h45</b> Christine nous raconte	<b>10h30</b> Zoothérapie au salon <b>15h15</b> Réveil corporel à la Gloriette <b>15h30</b> Atelier équilibre en salle d'animation	<b>10h30</b> Comité des résidents en salle d'animation <b>16h45</b> Atelier de construction	<b>10h30</b> Culture Générale et mémoire en salle d'animation <b>14h45</b> Atelier ambulat aux étages <b>15h00, 16h00 &amp; 16h45</b> Gymnastique	<b>10h30</b> Balade ou « Chantons ensemble » en salle d'animation <b>14h00</b> Cuisine à la Gloriette <b>14h00 &amp; 15h00</b> Activité avec Capacity <b>16h30</b> Groupe de prières en salle d'animation	<b>Réveillon Noël</b> Animations avec l'équipe	<b>Férié Noël</b> Animations avec l'équipe
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	
<b>10h30</b> Revue de presse en salle d'animation <b>10h30</b> Activité manuelle à la Gloriette <b>14h45</b> Activité manuelle en salle d'animation <b>16h45</b> Christine nous raconte	<b>10h30</b> Zoothérapie au salon <b>15h15</b> Réveil corporel à la Gloriette <b>15h30</b> Atelier équilibre en salle d'animation	<b>10h30</b> Comité des résidents en salle d'animation <b>14h00</b> Spectacle de fête	<b>10h30</b> Culture Générale et mémoire en salle d'animation <b>14h45</b> Atelier ambulat aux étages <b>15h00, 16h00 &amp; 16h45</b> Gymnastique	<b>10h30</b> Balade ou « Chantons ensemble » en salle d'animation <b>14h00</b> Cuisine à la Gloriette <b>14h00 &amp; 15h00</b> Activité avec Capacity <b>16h30</b> Groupe de prières en salle d'animation	<b>Réveillon Saint Sylvestre</b> Animations avec l'équipe	

- Animatrice : *Noémie.*
- Psychologue : *Mélissa.*
- Psychomotricienne : *Sandie.*
- Ergothérapeute : *Laurie.*

**Lauranne Torres :**  
Zoothérapeute -  
Atelier de zoothérapie.

**Sophie :**  
Professeur d'éducation physique et sportive -  
Spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA).

**Christine Capo :**  
Contes et chants.

# Les actualités des résidences et du domicile



## LA FÊTE

### Aux Aigueillères

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. Nous accueillerons un spectacle de trompette et de danse le mercredi 28 décembre. Nous en profiterons pour chanter et danser. Nous mangerons une buche de Noël en compagnie de la mairie le mercredi 14 décembre. De belles choses nous attendent durant tout ce mois de décembre !

### À l'Ensoleillade

Pendant tout le mois de décembre nous allons préparer Noël. Un calendrier de l'Avent prévoira la réalisation de toutes les décorations, pâtisserie, chorale à thème et, bien sûr, le 10 décembre à partir de 14h30, la fête de la résidence avec la présence de la chorale des Cantamottes et du musicien Rodolphe avec sa guitare qui assureront l'ambiance.

### À la Martégale

Le 1<sup>er</sup> décembre, la résidence ouvre encore une fois ses portes aux enfants de l'école élémentaire « La Guette ». Ceux-ci sont intervenus au cours des ateliers musicaux et viendront participer à un jeu de pistes organisé avec les résidents. L'esprit joyeux se poursuivra durant tout le mois de décembre avec les aides-soignants de La Martégale qui vont dédier un temps de partage à nos aînés en attendant le jour de Noël : ensemble ils vont préparer leurs recettes préférées et les décorations



Cirque avant les enfants

des fêtes.

### À la Cyprière

L'objectif d'attirer le maximum de résidents à participer aux activités et animations proposées est presque atteint. Les Activités Physiques Adaptées et les animations musicales rencontrent un grand succès. Des moments d'accompagnement individuel ont été mis en place, nos résidents les apprécient beaucoup. Le mois de novembre reste dans la continuité des objectifs fixés au mois d'octobre : **Mouvement = Bien-être**, avec la mise en place d'ateliers spontanés pour travailler l'autonomie de chaque personne avec des méthodes adaptées et en toute sécurité.

## Anniversaires et fêtes

### Anniversaires

Mme Fernande GRAS, le 1<sup>er</sup> décembre  
M. André CROS, le 11 décembre  
Mme Raymonde TOULOUZE, le 11 décembre  
Mme Fernande POLICAND, le 17 décembre

### Fêtes

Mmes REBEYROLLE et BERNARD,  
la Sainte Odile, le 14 décembre

## Les actualités santé

### LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE



La grippe arrive  
mais son vaccin est déjà là.

Depuis le 18 octobre, la campagne de vaccination saisonnière 2022-2023 contre la grippe est lancée. La grippe est une infection respiratoire aiguë très contagieuse. Les épidémies de grippe surviennent chaque année et touchent chaque hiver entre 2 et 6 millions de personnes. La vaccination contre la grippe est donc recommandée, notamment pour les personnes les plus fragiles.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'équipe médicale si vous souhaitez être vacciné.

## Jeux / Questions inventions

Lorsque l'hiver arrive,  
je n'ai presque plus de  
feuilles. Pourtant, je ne  
suis pas un arbre.  
Qui suis-je ?

Le calendrier (éphéméride)

Que dit un sapin de Noël  
qui arrive en retard le soir  
du réveillon ?

"Zut, je vais encore me faire  
enguirlander !"

Chaque année au mois  
de décembre, les enfants  
me glissent dans une  
boîte jaune.  
Qui suis-je ?

Une lettre

Suivez toutes les actualités des  
résidences sur notre page facebook :  
[www.facebook.com/GroupeE4](https://www.facebook.com/GroupeE4)



Retrouvez votre journal et les actualités de votre Résidence  
sur votre site Internet : [www.maison-retraite-montpellier.com](http://www.maison-retraite-montpellier.com)

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

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

