Le Journal
des Résidences et du Domicile

AVRIL 2021
N°121

Les Aigueillères - La Cyprière - La Martégale - L'Ensoleillade - Nouvéo

ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Un air de Carnaval

Des Résidences :
Ça bouge dans les résidences !
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS
p. 6-9

VIVRE SENIOR
Déshydratation chez la personne âgée
p. 10

ZOOM SUR
Devenir parrain ou marraine d'un arbre
p. 13

GROUPE

Nos Résidences en images

La victoire du jour sur la nuit !

Chères lectrices, chers lecteurs,

En avril, ne vous découvrez pas d'un fil ! Le beau temps s'installe petit à petit dans notre quotidien, mais ce n'est pas encore le moment de troquer ses pulls pour des tee-shirts. Plus de réveil dans l'obscurité. Le soleil nous acceuille dès notre réveil et nous accompagne toute la soirée. La victoire du jour sur la nuit ! Comme c'est agréable, d'assister à la renaissance de la nature, d'assister à l'éclosion des bourgeons et d'entendre le chant nuptial des oiseaux.

Dans nos résidences, le mois d'avril sera source de gaieté, et nous accueillerons avec chaleur le printemps qui s'est déjà bien installé parmi nous. Il se peut aussi que des farces se préparent… pensez à vérifier de n'avoir aucun poisson d'avril accroché dans le dos !

Bonne lecture à toutes et à tous !

Sommaire

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

Actualités
- De Nouvéo
- Des Résidences

p. 4-5

Parole aux Résidents
- Résidence Les Aigueillères
- Résidence La Cyprière
- Résidence La Martégale
- Résidence L'Ensoleillade

p. 6-9

Vivre sénior
- Déshydratation chez la personne âgée

p. 10

Jeux
- Jeux
- Résultats du mois précédent

p. 11-12

Zoom sur
- Devenir parrain ou marraine d'un arbre.

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Contacts

p. 15-16

Un air de Carnaval

Traditionnellement, le carnaval se déroule à la fin de l'hiver pour célébrer le retour du printemps. Pendant le carnaval, les masques et déguisements sont de rigueur pour fêter cette période.

Pour apporter un peu de gaieté en cette fin d'hiver, Nouvéo se met aussi aux couleurs du carnaval en faisant appel aux talents artistiques de ses salariés et de ses bénéficiaires.
Le port du masque étant aujourd'hui obligatoire, quoi de mieux que des couleurs pour le porter avec gaieté.

Quelques salariés Nouvéo ont relevé ce challenge en confectionnant avec les bénéficiaires des masques haut en couleur : peinture, plumes, feutres… tous les moyens étaient bons pour confectionner un masque. Voici quelques photos des créations.

**Bravo à tous pour ces belles réalisations.
Nouvéo est prêt pour la parade !**

Ça bouge dans les résidences !

La Cyprière

Le printemps arrive et le beau temps aussi, l'occasion pour nous de profiter des extérieurs de la résidence en partageant des balades ou des jeux collectifs comme des jeux moteurs, de la pétanque ou des jeux de quilles.

Les visites des familles vont également pouvoir laisser peu à peu les barnums protégeant du vent et des intempéries pour s'installer confortablement dans les fauteuils de notre jardin, au soleil ou à l'ombre des arbres.

Les Aigueillères

Au mois d'avril, on sort tous pour prendre l'air, on se met au vert pour profiter du soleil et du printemps, pour jouer à la pétanque et jardiner ! Le jardinage est synonyme de calme et sérénité ; il participe à la réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression. Alors rien de tel que de faire des pauses nature pour retrouver bien-être et détente. Soyez prêts à sortir avec Salomé une fois, voire deux par semaine pour travailler la terre ! Tous à vos pioches, transplantoirs, arrosoirs et plantoirs pour faire de jolies plantations, puis entretenir nos futurs plants, herbes aromatiques et fleurs ! Et surtout retrouver le sourire avec l'arrivée des fleurs !

L'Ensoleillade

Je me présente Nathalie PEREZ, nouvelle animatrice, je vais vous proposer des animations pour ensoleiller vos journées et vous apporter le meilleur dans la joie et la bonne humeur.

Après une vie professionnelle riche en expériences, c'est à présent auprès des personnes âgées et leurs sourires que je me destine.

Ce métier m'apporte beaucoup de satisfaction ! N'hésitez pas à me solliciter pour le choix de vos activités.

La Martégale

L'origine du mois d'avril vient soit du mot latin aprilis, soit du mot latin aperire, qui signifie ouvrir. C'est en avril que s'ouvrent les fleurs et les papillons. Il est connu aussi pour ses farces du 1er avril, tradition qui date d'une époque où l'année commençait à Pâques et où on offrait de vrais cadeaux le 1er avril.

Les résidents et les équipes vont contribuer à remettre en fleurs la résidence, jardinage à l'extérieur, décoration de fleurs à l'intérieur.

Plein d'ateliers en perspective pour nous redonner tous du baume au cœur avec le retour des beaux jours.

La Parole aux Résidents

La Cyprière

De la gym pour tous !

Depuis le mois de février, les séances de gym ont repris avec Anne-Gaëlle Bresson, enseignante en activités physiques adaptées pour l'association Siel Bleu.

Les séances ont lieu tous les mardis matin de 10h à 11h30. Deux groupes se succèdent pour participer aux sessions de gymnastique sur chaise. Cette activité rassemble les personnes en fauteuil ou ne pouvant se déplacer seules, autour d'exercices qui permettent de préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

De la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne.

Le deuxième groupe participe à une séance de gymnastique autour de la table. Des exercices ludiques et variés permettent de travailler les membres supérieurs et de maintenir les capacités physiques.

Marcelle
« C'est bien, ce n'est pas compliqué et agréable. »

Marie Françoise
« C'est très bien.»

Cécile
« C'était très bien, ça m'a plu. C'est intéressant. »

Les Aigueillères

Transportés vers de nouvelles contrées !

Depuis début mars, nous avons la chance d'avoir retrouvé notre conteuse Christine Capo ! Après plusieurs mois d'absence, elle est de retour à la résidence pour partager avec nos anciens des moments magiques à travers des contes du monde entier. Sa voix nous transporte vers de nouvelles contrées et ses histoires nous amènent très rapidement dans un univers lointain, rempli de fantaisie, à la rencontre d'humains, d'animaux ou d'objets personnifiés nous racontant leurs aventures.

Le conte est une pure fiction qui traverse les générations par la tradition orale. Ces histoires traitent de thèmes légers ou plus graves ; elles s'illustrent toujours par un héros et se terminent par une morale implicite qui résonne dans notre âme au cœur d'enfant. Le conte offre ainsi à nos résident(e)s une pause instructive et distrayante tout en s'amusant. Un pur moment de plaisir pour tous et toutes !

« **Mme P.**
« *J'étais suspendue à ses lèvres comme une enfant !*»

Mme N.
« *Ca fait du bien d'entendre des histoires qui font rêver…*»

Mme P.
« *Elle a une belle voix qui nous transporte ! J'ai hâte qu'elle revienne !* »

La Parole aux Résidents

La Martégale

Une nouvelle animatrice, de nouveaux projets !

Les résidents et l'équipe sont contents de l'arrivée de notre nouvelle animatrice, Élisa. Plein de projets en perspective pour tous (jardinage, atelier créatif, sortie…). Les résidents ont hâte de pouvoir jardiner à l'extérieur et de remettre un peu de couleur dans notre jardin thérapeutique.

Mme F.
« Contente de l'arrivée d'Élisa l'animatrice, une personne très gentille, à l'écoute de chaque résident. Des animations pour faire plaisir à tous. »

Mme M.
« Notre nouvelle animatrice, une personne chaleureuse et à notre écoute. »

M. J.
« L'atelier cuisine du jeudi est un régal, j'attends avec impatience le jeudi d'après. »

Ensoleillade

Un atelier qui a du chien !

Chaque semaine pas moins de deux chiens, deux poules et trois cochons d'Inde investissent les couloirs de l'Ensoleillade pour la plus grande joie des résidents.

La zoothérapie apporte un bien-être et vise à maintenir ou à améliorer la santé des personnes souffrant de divers troubles, aussi bien physiques que cognitifs, psychologiques ou sociaux.

Vous pouvez rencontrer Lauranne et ses compagnons chaque jeudi matin au salon du rez-de-chaussée.

Nous attendons avec impatience les beaux jours pour faire venir à nouveau nos amis poneys ! Nous vous tiendrons informés par voie d'affichage dès qu'une date sera fixée.

Mme K.
« Le fait d'avoir un animal dans les mains me rend heureuse.»

Mme S.
« Porter les animaux, j'adore ! Quand ils sont sur moi je sens que je les protège. »

Mme F.
« J'aime tellement les animaux, cela m'apporte beaucoup de tendresse.»

M. E.
« Je ressens beaucoup de satisfaction. J'ai plaisir à les voir chaque semaine. »

Déshydratation chez la personne agée

La déshydratation correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

L'eau est le principal constituant du corps humain. La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est d'environ 60 %.

Le rein du sujet âgé retenant moins bien l'eau et le sel que celui d'un adulte plus jeune, la déshydratation arrive donc plus rapidement. De plus, la sensation de soif du sujet âgé est altérée.

Pourtant, les besoins quotidiens en eau du sujet âgé sont de 1,5 à 2 l par jour.

Certaines circonstances favorisent la déshydratation, par exemple : l'anorexie, les troubles digestifs, les ulcères suintants, la décompensation diabétique, la chaleur excessive, la fièvre, la transpiration, l'hyperventilation, certains médicaments (en particulier les diurétiques).

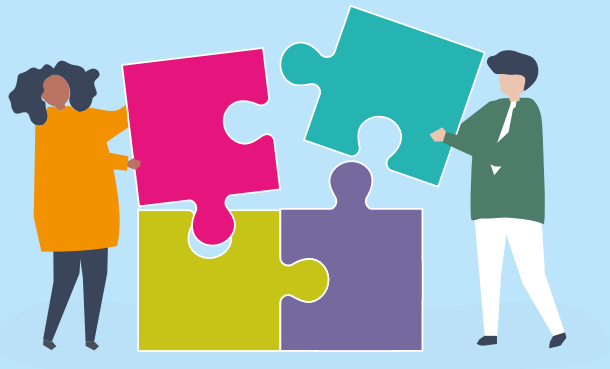
Pour éviter la déshydratation chez la personne âgée, il faut :

- ne pas surchauffer les locaux
- supprimer les traitements diurétiques non indispensables
- donner une alimentation suffisamment salée
- veiller à un apport hydrique suffisant
- diversifier les boissons proposées
- augmenter les apports hydriques dans les situations favorisant la déshydratation

Dans les situations à très haut risque de déshydratation, il est possible de perfuser préventivement le sujet âgé la nuit par voie sous-cutanée.

Docteur Souillé

Les jeux du mois !



Sudoku

1	3			5				
	6	7		4	9	5	8	
	8		7	6	7	1	9	
				9	6		3	5
			2	3	8			
9	4		5	7				
	7	1	9	2		3	6	
	2	8	7	1		4	5	
			6				1	7

Grille n°3623

Énigmes

Célèbre pour sa rapidité,
il peut marquer notre lucidité.
C'est une lueur qui peut être dangereuse,
bien que certains lui préfèrent la religieuse.

Qui est-il ?

Ses activités sous-marines,
l'amènent à croiser des requins.
S'il se cantonne à la cuisine,
il lave la vaisselle de ses mains.

Qui est-il ?

Choses et gens, par lui sont séparés.
De langage, c'est une grossièreté.
Aux danseuses le grand est réservé.
Et s'y tenir c'est être éloigné.

Qui est-il ?

Sudoku

4	6	9	2	7	1	5	3	8
5	1	3	9	8	6	7	4	2
7	2	8	5	4	3	1	9	6
6	9	1	3	2	7	8	5	4
2	7	5	8	6	4	3	1	9
3	8	4	1	9	5	6	2	7
1	4	6	7	5	9	2	8	3
8	3	7	4	1	2	9	6	5
9	5	2	6	3	8	4	7	1

Grille n°3593

Énigmes

Énigme 1 : la carotte

Énigme 2 : la toile

Énigme 3 : le carnet

Dans notre département, il est possible de devenir parrain ou marraine d'un arbre gratuitement !

Depuis quelques mois, le département de l'Hérault propose, à qui le souhaite, de parrainer un arbre planté dans les communes héraultaises. Cette démarche participative a été pensée pour végétaliser les centres-villes, les cours des écoles, les places, les bords de route...

Depuis le lancement de cette opération en novembre dernier, plus de 1300 parrains et marraines se sont inscrits à cette initiative. Familles, écoles, entreprises… N'importe qui peut se proposer. Il y a en tout 8000 arbres à adopter, offerts à 202 communes, sur l'ensemble du territoire héraultais.

Pour parrainer un arbre, il suffit de se rendre sur le site monarbre.herault.fr et de choisir la zone de plantation ainsi que le type d'arbre que vous souhaitez parrainer. À la suite de cela, une petite surprise vous est envoyée par courrier afin de continuer, chez vous, ces beaux gestes de plantation.

Le Département souhaite faire connaître le patrimoine végétal en le rendant accessible à tous. L'Hérault possède d'ailleurs un chêne de plus de 12 mètres de haut : le chêne de Ferrut, situé à Félines-Minervois. On estime en effet son âge à trois cents ans ! Plus ancien encore, un des plus grands hêtres de France. Il s'agit d'un hêtre «millénaire», situé à Fraïsse-sur-Agout. Son âge est estimé à plus de 600 ans et il mesure plus de 25 mètres de haut !

AU ROYAUME-UNI, UN COUPLE MANQUE DE PEU DE GAGNER PLUS DE 200 MILLIONS D'EUROS

À l'Euro millions, un jackpot record de 210 millions d'euros a été mis en jeu le mois dernier. Cette somme incroyable a été remportée par un Suisse très chanceux, mais un couple de Britanniques a manqué de justesse de rafler la mise.

En effet, ces jeunes tourtereaux d'outre-Manche ont pour habitude de jouer les mêmes numéros chaque semaine. Vendredi 26 février, ils ont sauté de joie lorsqu'ils ont vu leur combinaison fétiche s'afficher sur leur téléviseur.

C'est seulement au moment de sortir le ticket gagnant de leur poche, qu'ils se sont rendus compte de leur erreur : chacun pensant que l'autre s'était procuré le ticket, pour la première fois depuis des années, ils n'ont pas tenté leur chance cette semaine-là.

La communication, dans un couple, c'est sacré !

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

IMPRIM'VERT

Contacts

nouvéo
Services à la personne

AIDE À LA PERSONNE

Métropole de Montpellier
18, chemin de la Plaine
34990 Juvignac

Sète - Bassin de Thau
Sise 6, Quai de la république
34200 Sète

Palavas-les-Flots
1 avenue de l'Abbé Brocardi
34250 Palavas-les-Flots

Villeneuve-lès-Maguelone
3 Allée du Collège,
Centre médical des Salins
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

Tél. 04 99 77 29 14
contact@nouveo-services.com

Notre site Internet :
www.nouveo-services.com

nouveo
Services à la personne

HOME SERVICES

Métropole de Montpellier
18, chemin de la Plaine
34990 Juvignac

Sète - Bassin de Thau
Sise 6, Quai de la république
34200 Sète

Villeneuve-lès-Maguelone
3 Allée du Collège,
Centre médical des Salins
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

Tél. 04 99 77 29 14
contact@nouveo-services.com

Notre site Internet :
www.nouveo-homeservices.com

Contacts

Les Aigueillères
Résidence

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

La Cyprière
Résidence

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

La Martégale
Résidence

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

L'Ensoleillade
Résidence

Maison de retraite Médicalisée

Avenue de l'Agau
34970 **Lattes**
Tél. 04 67 64 00 64
Fax 04 67 22 23 15

ensoleillade@maison-retraite-montpellier.com

AVRIL 2021

- Animatrice : Salomé.
- Ergothérapeute : Cyrielle.
- Psychomotricienne : Sandie.
- Psychologue : Melissa.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 **POISSON D'AVRIL** **10h30** Tour des traditions autour du 1er avril **10h45** Jeux d'extérieur dans le patio **16h15** Activités manuelles	2 **10h30** Zoothérapie au 2ème étage **15h15** Jardinage **16h30** Quiz thématique « Pâques » au rez-de-chaussée	3 **16h30** Animations avec l'équipe	4 **PÂQUES** **16h30** Animations avec l'équipe
5 **LUNDI DE PÂQUES** **16h30** Animations avec l'équipe	6 **10h30** Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine **15h00** Gymnastique ludique au grand salon **15h30** Relaxation sur la mezzanine	7 **10h30** Revue de presse au grand salon **15h00** Percussions corporelles	8 **10h30** Café papotage **15h15** Jeux d'extérieur dans le patio **16h15** Activités manuelles	9 **10h30** Zoothérapie au 2ème étage **15h15** Jardinage **16h30** Quiz au rez-de-chaussée	10 **16h30** Loto du printemps	11 **16h30** Animations avec l'équipe
12 **15h30** Contes au 2ème étage **16h15** Jeux de mots et de mémoire sur la mezzanine **17h00** Jeux de mots et de mémoire au grand salon	13 **10h30** Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine **15h00** Gymnastique ludique au grand salon **15h30** Relaxation sur la mezzanine	14 **10h30** Revue de presse au grand salon **15h00** Percussions corporelles	15 **10h30** Café papotage **15h15** Jeux d'extérieur dans le patio **16h15** Activités manuelles	16 **10h30** Zoothérapie au 2ème étage **15h15** Jardinage **16h30** Quiz au rez-de-chaussée	17 **16h30** Animations avec l'équipe	18 **16h30** Animations avec l'équipe
19 **15h30** Contes au 2ème étage **16h15** Jeux de mots et de mémoire sur la mezzanine **17h00** Jeux de mots et de mémoire au grand salon	20 **10h30** Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine **15h00** Gymnastique ludique au grand salon **15h30** Relaxation sur la mezzanine	21 **10h30** Revue de presse au grand salon **15h00** Percussions corporelles	22 **10h30** Café papotage **15h15** Jeux d'extérieur dans le patio **16h15** Activités manuelles	23 **10h30** Zoothérapie au 2ème étage **15h15** Jardinage **16h30** Quiz au rez-de-chaussée	24 **16h30** Animations avec l'équipe	25 **16h30** Animations avec l'équipe
26 **15h30** Contes au 2ème étage	27 **10h30** Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine **15h00** Gymnastique ludique au grand salon **15h30** Relaxation sur la mezzanine	28 **10h30** Revue de presse au grand salon **15h00** Percussions corporelles	29 **16h30** Animations avec l'équipe	30 **10h30** Zoothérapie au rez-de-chaussée **16h30** Animations avec l'équipe		

Rendez-vous :

Aucun rendez-vous n'est prévu pour ce mois en raison de l'épidémie.

Guillaume Benes :
Neuropsychologue - Atelier de mémoire.

Laurane Tores :
Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.

Muriel Navarro :
Professeure d'éducation physique et sportive - spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA).

Christine Capo :
Contes et chants.

Les Aigueillères
Résidence
Maison de retraite médicalisée

Le mois de mars ..... en photos

Ça zouke à la Gloriette

Ambiance zouk avec Zouzou

Mme Davy préparant la pâte à cookies

Les petits moelleux

Notre conteuse Christine

Vos représentants du conseil de la vie sociale

Représentante des Résidents
Mme Roux

Représentant des Familles
Mme Charignon

La date de la commission des menus vous sera communiquée par voie d'affichage.

Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme Marcelle PINTARD, le 5 avril
- M. Maurice FAUQUIER, le 7 avril
- Mme Catherine PASCAL, le 10 avril
- M. François GONZALVEZ, le 15 avril
- Mme Fernande VALLON, le 20 avril
- M. Yves LEMAR, le 30 avril

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. HALLOT, la Saint Georges, le 23 avril
- Mmes FLOURENS et PASCAL, la Sainte Catherine, le 29 avril

Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de
Madame Colette MOOTZ
et
Madame Monique HERVE