



				Dimanche 1		
				11h00 Messe télévisée au grand salon	Après-midi animations avec l'équipe	FÊTE DES GRANDS-MÈRES
Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
14h00 Activités physiques adaptées dans le salon	10h00 Atelier cuisine 14h00 Jeux et coloriages autour du thème « L'aventure phocéenne » en prévision de la sortie sur le site archéologique Lattara.	10h30 Zoothérapie au salon 14h00 Musique au salon	14h30 Sortie au café du port de Lattes avec les familles volontaires	14h00 Art thérapie au salon	10h00 Atelier cuisine 14h00 Animations	
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
14h00 Activités physiques adaptées dans le salon	10h00 Atelier cuisine 14h00 Animations	10h30 Zoothérapie au salon 14h00 Musique au salon	Sortie sur le site Lattara pour voir l'exposition « L'aventure phocéenne » avec l'animatrice Caroline et les familles volontaires	14h00 Art thérapie au salon	Animations dans tout l'établissement	Élections municipales
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
14h00 Activités physiques adaptées dans le salon	10h00 Atelier cuisine 14h00 Animations	10h30 Zoothérapie au salon 14h00 Musique au salon	14h30 Sortie au café du port de Lattes avec les familles volontaires	PRINTEMPS 10h30 Messe par Père Jean CÔME au salon 14h00 Art thérapie au salon	Animations dans tout l'établissement	Élections municipales
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
14h00 Activités physiques adaptées dans le salon	10h00 Atelier cuisine 14h00 Animations	10h30 Zoothérapie au salon 14h00 Musique au salon	14h30 Sortie au café du port de Lattes avec les familles volontaires	14h00 Art thérapie au salon	Animations dans tout l'établissement	HEURE D'ÉTÉ
Lundi 30	Mardi 31					
14h00 Activités physiques adaptées dans le salon	10h00 Atelier cuisine 14h00 Animations ANNIVERSAIRES DU MOIS AVEC LES BALLADINS D'OCCITANIE.					

Rendez-vous :

→ Jusqu'au 26 février
Exposition « Du Méjean au Vercors » à la maison de la Nature

→ Samedi 18 janvier
Théâtre « Juste la fin du monde »

Théâtre Jacques Cœur - Lattes
20h00

→ Mardi 21 janvier
Conférence « Quelle médecine pour demain »

L'Espace Lattara
18h30

Animateurs : Caroline et Jérôme.

Alexandre CALMES:
Professeur de gymnastique - Activité Physique Adaptée

Isabelle Delatre :
Médiatrice animale

Gilles et Julie La Rousse :
Chanteurs et musiciens du Duo d'Azur

Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. REFFERT Alphons, 9 mars
- Mme LECOQ Danièle, 23 mars

Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme ZERAZA Anne-Marie
- M. GANTHER Roger
- Mme HOUDAYER Thérèse
- M. CHASSAGNE Pierre

Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de Madame TRAN Thi Hy et Monsieur GANDON Michel



Confection du gâteau au yaourt sur décor chinois.



C'est l'effervescence en cuisine !



Tout le monde a le nez sur son carton !



Les douceurs de janvier à la boulangerie du port de Lattes...



De la couleur et de la bonne humeur !



Tout le monde danse avec le Duo Azur !

Vos représentants du conseil de la vie sociale

REPRÉSENTANTE DES RÉSIDENTS
Mme AGUILAR Paulette



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

REPRÉSENTANT DES FAMILLES
M. URIOL Marceau

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



ACTUALITÉS

De Nouvéo :

Atelier Pâtisserie
avec Mme PRIEU !

Des Résidences :

Avec le printemps, on bouge !
p. 4-5



PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9



VIVRE SENIOR

La personne de confiance
p. 10



ZOOM SUR

La gestion de l'eau
dans vos résidences
p. 13

Nos Résidences en images



Le retour du printemps !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de mars annonce le réveil de la nature. Les oiseaux, qui étaient partis passer l'hiver au chaud, reviennent, les animaux sortent de leur tanière. Le 20 mars, c'est le retour du printemps. Ce sera également l'occasion de célébrer la journée internationale du bonheur le 20 mars, comme le printemps. Une heureuse coïncidence car de toute évidence le printemps est une saison propice au bonheur. Qu'on soit en ville ou à la campagne, c'est le moment d'ouvrir ses fenêtres, de s'aérer les poumons et l'esprit, et de se laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux !

Un mois magique où la nature se pare à nouveau de fleurs et de couleurs, avec au programme de la musique, des spectacles, de la gaieté !

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

Jeux

- Jeux
- Résultats du mois précédent

p. 11-12

Parole aux Résidents

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

p. 6-9

Zoom sur

- La gestion de l'eau dans vos résidences

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- La personne de confiance

p. 10

Contacts

p. 15-16

Atelier Pâtisserie avec Mme PRIEU !

Yamina, assistante de vie chez Nouvéo, intervient tous les jours de la semaine chez Mme PRIEU et l'accompagne dans ses tâches quotidiennes.

En tant que cuisinière avérée, Yamina concocte régulièrement des recettes maison pour Mme PRIEU. Lors de la préparation de ses pâtisseries, elle incite Mme PRIEU à l'aider en intégrant les ingrédients nécessaires.

« Cela la motive, la sort du quotidien et lui permet de manger des plats faits maison » précise Yamina.

C'est donc naturellement qu'un après-midi, pour le goûter, Yamina et Mme PRIEU ont préparé ensemble un magnifique gâteau maison à l'ananas nappé de caramel. Après cette préparation en équipe et ce moment de partage, place à la dégustation... Mme PRIEU s'est régalée et Yamina aussi !

Bravo aux cuisinières !





En mars, on jardine, on se cultive, on court, on se régale...

La Martégale

Le mois de mars sera placé sous le signe des fleurs. Des activités de jardinage sont prévues pour préparer l'arrivée du printemps.

Le 7 mars, un thé dansant sera organisé à la salle Yves ABRIC de Pérols.

Afin de continuer sur cette belle lancée le duo Barceló vous fera danser en salle de restaurant, le 27 mars.

L'Ensoleillade

L'animatrice Caroline vous propose de vous emmener à la superbe exposition « L'aventure phocéenne », le jeudi 12 mars, sur le site archéologique Lattara. Nous partirons de la résidence à 14 heures. En suivant un parcours chronologique (VIII^{ème} - 1^{er} siècle av. notre ère), cette exposition retrace les périples des Grecs Phocéens, originaires de Ionie, en Méditerranée occidentale. Elle évoque les relations tant sociales, culturelles, que commerciales, qui se sont mises en place au fil du temps entre eux et les populations autochtones, Gaulois et Ibères. Ces relations seront illustrées par plus de 150 œuvres provenant de musées méditerranéens.

Les Aigueillères

Qui dit mars, dit marathon !

Le 29 mars prochain notre résidence participera au Marathon de Montpellier ! L'équipe se prépare depuis début février à l'épreuve sportive, avec certains résidents, dont Monsieur BEREZIAT qui fêtera cette année ses 100 ans ! Les participants seront poussés sur un fauteuil tout terrain par les plus sportifs d'entre nous. 42 kilomètres en relais ! Ce sera un vrai challenge pour les résidents et nous tous. Un mois de mars qui s'annonce très sportif du côté de Montferrier !

La Cyprière

Ce n'est pas parce que le mois de Février est terminé, que nous ne pouvons plus manger de crêpes. Alors, rendez-vous le 5 mars.

Pour l'arrivée du printemps, vous pourrez participer à la préparation des légumes avec différents ateliers proposés tout au long du mois.

Pour célébrer les anniversaires du mois de mars, nous accueillerons le groupe Agath'mélodie.

La Parole aux Résidents

La Cyprière



UNE BELLE CHANDELEUR !

À l'occasion de la Chandeleur, les résidents de la Cyprière ont préparé des crêpes pour tous.

Le matin, un petit groupe de résidentes a préparé la pâte dans la joie et la bonne humeur.

Ces personnes participent tous les jeudis matins à un atelier cuisine (épluchage de légumes pour la soupe du soir et divers gâteaux).

En début d'après-midi, les crêpières étaient de sortie. Les résidentes de l'atelier cuisine se sont installées dans la salle de restaurant et ont fait cuire les crêpes. Comme le veut la coutume, les premières ratées étaient un bon prétexte pour être goûtées.

Une fois la technique bien maîtrisée, les crêpes ont été très vite cuites à la perfection. Et quand la cuisson fut terminée, les résidentes auraient aimé continuer juste pour le plaisir de cuisiner.

Puis nous avons pu les déguster au goûter avec tous les résidents de la Cyprière, moment très convivial. Bravo aux résidentes qui ont participé à cette crêpe-partie, pour la Chandeleur.

Mme A.

« Moi, j'aurais mis un bon kg de farine ; comme ça, on en aurait fait plus. »

Mme D.

« J'ai beaucoup aimé faire des crêpes pour tout le monde. A refaire très vite ! »

Mme L.

« Cela m'a rappelé quand je faisais des crêpes pour mes enfants à la poêle. »

Les Aigueillères



TOUS AUTOUR D'UNE RACLETTE !

Rien de tels que de bons petits plats d'hiver pour faire passer la saison en douceur et réchauffer les cœurs. Les mois de janvier et février ont régalé nos résidents qui ont eu le droit à la raclette lors de nos repas conviviaux.

Au programme : charcuterie, pommes de terre, fromage et cornichons ! Les incontournables de la raclette ont ravi nos estomacs. On aime la raclette pour ses moments chaleureux, à déguster à plusieurs !

Et pour la chandeleur, les crêpes étaient aussi à l'honneur !

Mme D.

« Je suis ravie d'avoir pu participer à la raclette, je me suis régalée ! Ça faisait longtemps que je n'en avais pas mangée. »

Mme R.

« Très contente de ce repas partagé avec d'autres résidents. C'était la première fois que je mangeais une raclette ! .»

Mme F.

« C'était super, on a bien mangé. Cela change de d'habitude. »

La Martégale

LES FABLES DE LA FONTAINE

Fin janvier, l'invasion joyeuse des enfants a été comme un soleil en plein milieu de l'hiver!

On lit, on récite des fables. Et qui dit fable, dit Jean de la Fontaine, notre poète français de grande renommée. Jean de la Fontaine plaît aux petits comme aux grands avec bestiaire de fantaisies.

Après la lecture, place à l'invention, de ces fables sont nées de nouvelles histoires : un vrai travail d'imagination ! De quoi illuminer notre journée.

Mme Cerdan

« C'est très enrichissant de voir et écouter les enfants lire des fables de La Fontaine. »

Mme Pacull

« Cela m'a beaucoup plu. Moi, personnellement, je crois que le contact entre les enfants et les personnes âgées est très enrichissant des deux côtés. C'était très bien. »

Ensoleillade

LE GRAND LOTO

Ce Loto avait « des airs de 31 décembre ». Dans la grande salle de l'Espace Lattara, une ambiance feutrée aux reflets bleutés nous attendait pour lancer « les hostilités ».

Autour d'une grande table, on se sentait en famille. On s'en est donné à cœur joie d'éplucher les colonnes de nos cartons de loto en jetant un coup d'œil au voisin pour qu'aucun chiffre ne nous échappe.

Nous n'avons finalement pas gagné de lots mais nous nous sommes régalés ; nous avons trinqué et nous sommes revenus plus solidaires les uns des autres.

Il y a même eu de nouvelles vocations et cela nous a motivés pour relancer l'activité au sein de l'Ensoleillade !

M. P.

« Ça me rappelle de bons souvenirs, avant, j'allais jouer au loto chaque samedi ! »

Mme K.

« Ça fait longtemps que je n'ai pas mangé de pâtisseries aussi bonnes ! »

M.

« Qu'est-ce qu'on est bien reçu, on dirait le 31 décembre ! »

La personne de confiance



LA PERSONNE DE CONFIANCE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui peut être un parent, un proche ou le médecin traitant et qui sera consultée au cas où elle-même serait hors d'état d'exprimer sa volonté et de recevoir l'information nécessaire à cette fin. Elle rend compte de la volonté de la personne. Son témoignage prévaut sur tout autre témoignage. Cette désignation est faite par écrit et cosignée par la personne désignée. Elle est révisable et révocable à tout moment.

QUAND LA DÉSIGNER ?

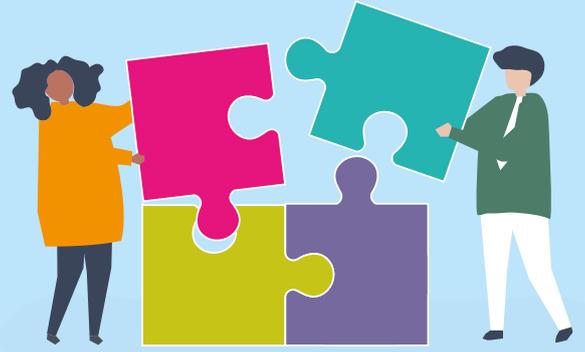
Lors de toute hospitalisation dans un établissement de santé, ou dans un hôpital des armées ou à l'Institution nationale des invalides, il est proposé au patient de désigner une personne de confiance dans les conditions prévues au présent article. Cette désignation est valable pour la durée de l'hospitalisation, à moins que le patient n'en dispose autrement.

Dans le cadre du suivi de son patient, le médecin traitant s'assure que celui-ci est informé de la possibilité de désigner une personne de confiance et, le cas échéant, l'invite à procéder à une telle désignation.

Lorsqu'une personne fait l'objet d'une mesure de tutelle, au sens du chapitre II du titre XI du livre Ier du code civil, elle peut désigner une personne de confiance avec l'autorisation du juge ou du conseil de famille s'il a été constitué. Dans l'hypothèse où la personne de confiance a été désignée antérieurement à la mesure de tutelle, le conseil de famille, le cas échéant, ou le juge peut confirmer la désignation de cette personne ou la révoquer.

Docteur Souillé

Les jeux du mois !



Sudoku

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



Énigmes

Posée, c'est une question,
parfois à base de poisson.
On l'utilise en dissolution,
c'est aussi une punition.

Qui est-elle ?

Qu'ils soient hauts, plats
ou usés,
ils sont utiles pour
marcher.
Au carnet, ils restent fixés,
les tourner c'est s'en aller.

Qui sont-ils ?

D'une grande dureté est
le bois de son cœur,
son nom témoigne de sa
couleur.

Taillée, sculptée elle est
exotique,
et fait l'objet d'un certain
trafic.

Qui est-elle ?

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

Sudoku

?!

Énigmes

Énigme 1 : la mule
Énigme 2 : la crête
Énigme 3 : la passe

La gestion de l'eau dans vos résidences

L'eau figure parmi les ressources les plus nécessaires et vitales, mais aussi parmi les plus menacées sur le long terme. La Conférence des Nations-Unies sur l'Environnement s'est emparée de ce sujet de la protection de l'eau en 1992. Depuis, la journée mondiale de l'eau est célébrée le 22 mars de chaque année, ce qui permet à chacun d'être acteur de cette problématique.

La journée mondiale de l'eau est l'occasion pour tout un chacun de se mobiliser en faveur d'une gestion durable de l'eau.

Soucieuse de la question de la protection de l'eau, la résidence a mis en place plusieurs éléments :

- L'installation de sous-compteurs d'eau permet de suivre très précisément les consommations d'eau de la résidence, et de réajuster en cas de besoin ;
- La résidence est équipée de chasses d'eau double flux dans les WC, ce qui permet d'adapter la consommation d'eau à la nécessité ;
- Les robinets d'eau de la résidence sont accompagnés de mousseurs afin de réduire de moitié la consommation d'eau ;
- Les fuites d'eau sont détectées et réparées au plus vite afin de pallier toute éventuelle surconsommation d'eau ;
- Concernant les espaces verts, les plantations sont choisies afin de limiter les arrosages, et par conséquent la consommation d'eau.



Et vous, que faites-vous pour la protection de l'eau ?



ALLA ILLYINICHNA LEVUSHKINA EST LA CHIRURGIENNE LA PLUS ÂGÉE AU MONDE



Alla Illyinichna Levushkina a 89 ans et ne songe pas encore à prendre sa retraite.

Cette mamie chirurgienne continue d'effectuer en moyenne quatre opérations par jour à l'hôpital de Riazan, une ville près de Moscou. « Je n'ai rien à faire à la retraite. Être médecin n'est pas seulement une profession, c'est un mode de vie », a-t-elle déclaré.

En Russie, l'exceptionnelle carrière d'Alla a récemment été récompensée. Pour la remercier de son dévouement et de sa contribution à la profession médicale, le pays lui a décerné le prestigieux prix du meilleur médecin de la Russie. Une décoration qui n'a pas donné la grosse tête à cette supermamie puisque dès le lendemain, elle était de retour à l'hôpital pour opérer un patient.

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





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

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

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