

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aiguillères
La Cyprière
La Martégale
Nouvéo

N°64
FÉVRIER 2016



ACTUALITÉS

Nouvéo :
des formations sur mesure
Résidences :
Un projet culturel
pour les Résidences !
p.4-5

DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

VIVRE SENIOR

Fruits et légumes : au moins 5 fois / jour
Secret de longévité
p.8

ZOOM SUR

La pesée des biodéchets
p.11



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



L'hiver est là !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Il n'y a plus de doute, l'hiver est là ! Quelques flocons, un peu de pluie, et surtout un thermomètre en baisse ! Alors, pour patienter en douceur avant le retour des beaux jours, les équipes de vos Résidences vous ont préparé quelques agréables nouveautés.

La plus évidente à la lecture de ces pages, c'est bien sûr la nouvelle mouture du journal que vous avez entre les mains : un nouveau design et plus de rubriques... Nous comptons sur vous pour nous faire part de vos ressentis !

Autre nouveauté, l'artiste plasticien Thibaut Franc accompagnera les Résidences pour un projet qu'il vous présentera dans les pages qui suivent !

Mais finis les discours, vous avez très certainement hâte de découvrir votre nouveau mag.

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.9/10

Le Dossier des Résidents

- Résidence Les Aigueillères
- Résidence La Cyprière
- Résidence La Martégale

p.6/7

Zoom sur

- La pesée des biodéchets

p.11

Vivre sénior

- 5 Fruits et légumes par jour
- Vu d'ailleurs

p.8

Contacts

p.12



Des formations sur mesure !

Dans le cadre de l'obtention du **label Handéo** en 2015, de notre démarche qualité et de la volonté de Nouvéo Services de former continuellement son personnel, nos équipes de salariés ont bénéficié en décembre dernier d'une formation de trois jours intitulée « **Entrer en relation et maintenir une communication avec le public handicapé** ».



Cette exigence de compétences nous permet de vous apporter, tout au long de l'année, **le meilleur du service à domicile !**

Questionnaire de satisfaction

Chers usagers
du service Nouvéo,

Comme il est de coutume en ce début d'année, Nouvéo aussi s'est pris au jeu des bonnes résolutions pour 2016 !

Pour connaître vos attentes et y répondre au mieux, nous vous proposons de nous retourner le questionnaire de satisfaction que vous recevrez par voie postale ou par mail courant février.

Les équipes de Nouvéo se tiennent bien sûr à votre entière disposition pour vous aider à remplir ce questionnaire, répondre à vos interrogations. C'est avec grand plaisir qu'elles vous remercieront de vive voix pour votre participation

Un projet culturel pour les Résidences !

Comme annoncé dans l'édito, les Résidents vont avoir le bonheur de côtoyer un artiste pas comme les autres... Il a souhaité se présenter lui-même en nous envoyant ces quelques lignes :

« Bonjour, et meilleurs vœux ! Je m'appelle Thibault Franc, et je suis ravi de commencer avec vous cette année de création artistique. Trois projets artistiques complémentaires ont été définis pour la Martégale, les Aigueillères et

la Cyprière autour de la thématique de l'oiseau. J'aurai ainsi le plaisir de vous dévoiler très prochainement dans votre journal les avancées de mes créations, qui allient maîtrise technique et inventivité....

J'ai ainsi choisi de démarrer le travail par la préparation d'une sculpture en bronze, « une maison nichoir », qui sera installée au printemps devant les Aigueillères.

Mais d'ici là, je vous dis à très bientôt pour les présentations officielles et les premières photos ! »



Biographie

Né en 1976 à Bordeaux près du Jardin public, dans un quartier peuplé d'oiseaux, de carpes et de jardiniers, il découvre la peinture grâce à sa grand-mère, Yvonne Josz, artiste diplômée de l'Ecole des Beaux-arts et qui l'initie au dessin.

La Parole aux Résidents



Aigueillères

1^{er} loto de l'année

Samedi 9 janvier, dans le Grand Salon après le goûter, nous avons organisé le premier loto de l'année.

Cette animation très attendue a de nouveau remporté un franc succès auprès des résidents qui ont pu travailler leur attention et leur concentration tout en se remémorant de bons souvenirs. Il reste un moment d'échanges, d'entraide et de convivialité pour tous les résidents.

Lors de cet après-midi placé sous le signe de la chance, tout le monde s'est pris au jeu et au plaisir de faire « Quine ! » pour essayer de gagner et de repartir avec un des petits lots mis en jeu.

Avec l'aide des équipes passées maîtres dans l'organisation de cet événement, chacun a pu profiter de la joyeuse ambiance.

Cyprière

Atelier mémoire

Vendredi 8 janvier, les résidents ont participé à un atelier mémoire sur divers thèmes d'actualité et de société plus ou moins récents.

Autour d'un Trivial Pursuit ou d'un jeu de citations, ils se sont amusés à tester leur mémoire. C'est ainsi que les souvenirs d'école sont revenus à la surface.

Cet atelier a rencontré un franc succès auprès des résidents qui ont joué le jeu pendant toute la séance à essayer de deviner les personnes ou personnages auteurs de phrases cultes et citations célèbres.

Certains résidents se sont particulièrement illustrés par leur connaissance des rois de France ou poètes français.



Martégale

Les voeux

« Je souhaite surtout une bonne santé.
Mme B. jacqueline

Je souhaite du bonheur aux enfants,
j'aime beaucoup les enfants.

Mme L. Madeleine

Le mot de l'animatrice :

« Je reste toujours impressionnée par la culture générale dont font preuve nos résidents et par ce qu'ils arrivent à m'apprendre tous les jours ! »

Une citation a spécialement inspiré les résidents qui ont su répondre à l'unanimité :

« Qui a dit ? La vérité est en marche, rien ne l'arrêtera »

Réponse des résidents :

« ZOLA ! A propos de l'affaire Dreyfus dans le figaro »

« Bonne réponse ! »

La recette pour vieillir heureux :

Prenez 2 décilitres de patience
3 poignées de tolérance
Et un paquet de bon sens.

Ajoutez une tasse de bonté !
Ne pas oublier une pincée
De cette plante rare nommée simplicité.

Assaisonnez d'un peu d'humour
Imprégnez le tout de beaucoup d'amour !
Laissez mijoter ... et absorbez !

C'est ainsi que vous obtiendrez
Une excellente journée !



Fruits et légumes : au moins 5 fois par jour

Avec l'âge, les besoins en minéraux et vitamines sont plus importants. Les fruits et légumes en sont riches. Peu caloriques, leur effet est favorable sur la santé. Ils contiennent des antioxydants, qui protègent nos cellules, des fibres et de l'eau, qui facilitent un bon transit intestinal. Ils peuvent être pris à chaque repas et consommés crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve.

Rédaction :
Dr Gabet

Qu'entend-on par 5 fruits et/ou légumes par jour ?

C'est une portion de fruits ou de légumes, c'est-à-dire :

la moitié d'une assiette de légumes cuits (100 g), une petite assiette de crudités, 1 bol de soupe de légumes, 1 fruit (pomme, poire), 2 fruits (abricot), 2 à 4 tranches d'ananas, 1 pot de compote individuel...

Et les pommes de terre ?

Pommes de terre et légumes secs font partie de la famille des féculents, non des légumes.

Et les fruits secs ?

Pruneaux, raisins, dattes... Énergétiques, sources de fibres et de minéraux, vous pouvez les consommer en plus des 5 fruits et légumes par jour.

Vu d'ailleurs

Le secret de la longévité

Savez-vous que la doyenne des européens est une belle italienne de 116 ans ?

Madame Morano a tenu à transmettre dernièrement à la presse, ce qu'elle considère comme une cause possible de sa tranquille longévité : avoir pendant presque toute sa vie mangé **3 œufs tous les matins !**

Ce qui nous donnerait, sur 90 ans, pas moins de 100 000 œufs ingérés ! Et vous, seriez-vous prêts à faire de même ?





Mots croisés

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

Kalimero. Grille 04

Horizontal

- A. Sur eux, on trouve des clés
- B. Différent
- C. Chérirait
- D. Blanche et rouge sur la route / Permet à l'oiseau de voler
- E. Avec eux, on fabrique des paniers / Rigole
- F. Abîmerait / Appris
- G. Fit le finaud / Elle est royale chez les abeilles
- H. Sensationnel, super !
- I. Arrivés au monde / Et caetera en abrégé
- J. Habitantes d'un petit pays neutre

Vertical

- 1. Petits tambours
- 2. Petit ruisseau / Qui a de gros os / Acquis
- 3. Elles sont voisines des phoques / Mais oui !
- 4. Feras pipi
- 5. Jettera des graines
- 6. Sur laquelle on a posé une signature
- 7. Traîna dans les rues / Essais
- 8. C'est lui que l'on respire / Etendues d'eau douce
- 9. Employés
- 10. Entêtées



Énigmes

Petit four quand on le mange,
convertible quand on le range,
on aime bien s'y enfoncer,
et du premier, se régaler.

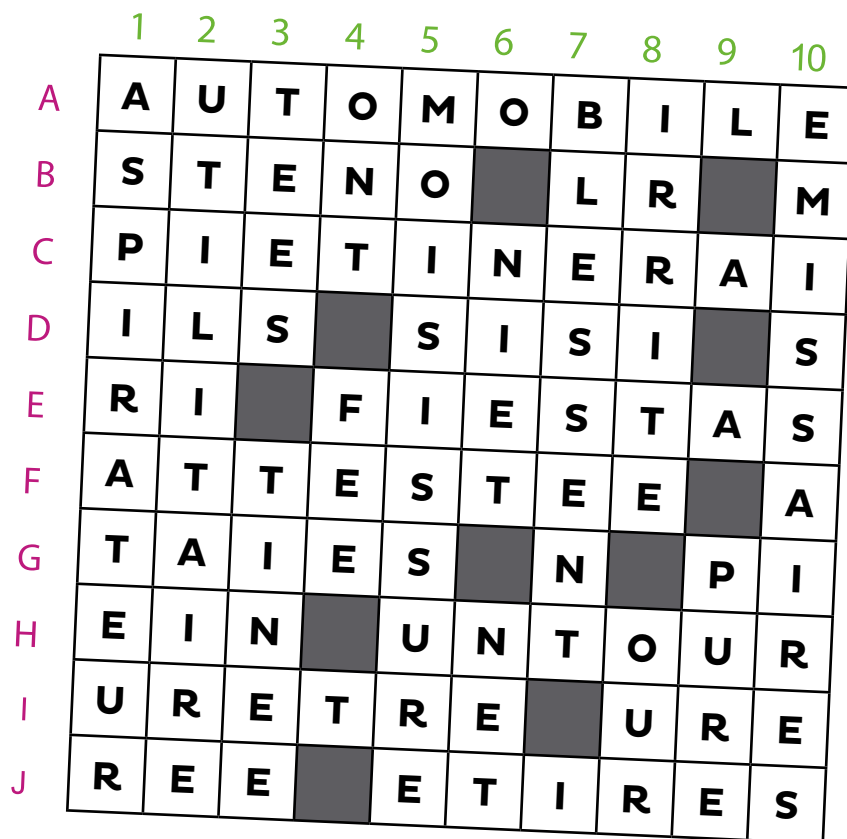
Qui est-il ?

Elle enveloppe corps et bras.
C'est une feuille de tabac.
C'est une allure de voiliers.
Longtemps elle fut liée à l'épée.

Qui est-elle ?

On le fait souvent à regret.
Certaines femmes en font leur métier.
A deux le sien on peut le monter pour mieux le mettre en scène après.

Qui est-il ?



C.J. Belz. Grille 32

Mots croisés

?!
?

Énigmes

Énigme 1 : la peur.

Énigme 2 : le poisson.

Énigme 3 : le moulin.

La pesée des biodéchets !

Vous savez tous que vos Résidences sont fermement engagées depuis maintenant plusieurs années dans une démarche de Développement Durable de pointe.

Dans ce cadre, le Groupe et son partenaire Elior ont organisé le 30 novembre dernier, l'opération « **Pesée des biodéchets** » dans vos trois Résidences. Une opération qui a permis de diagnostiquer leur consommation.

Ci-dessous quelques résultats chiffrés :

Très positive, cette opération se déroulera désormais tous les 6 mois !

		Lu.	Ma.	Mer.	Je.	Ve.	Sa.	Di.
Quantité de biodéchets sur la journée (Kg)	Aigueillères	2,40	1,20	3,65	2,30	1,20	1,10	1,40
	Cyprière	1,95	1,00	3,00	5,28	4,62	3,12	2,65
	Martégale	8,10	5,85	6,85	7,45	6,20	4,55	4,30
Quantité de pain jeté sur la journée (Kg)	Aigueillères	0,20	0,30	0,30	0,10	0,00	0,05	0,10
	Cyprière	1,05	1,45	0,86	1,03	1,20	0,97	1,04
	Martégale	0,65	0,7	0,65	0,55	0,55	0,4	0,6

Contacts

Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à nous contacter
à l'adresse suivante :

contact@groupe-e4.com

Visitez nos sites internet :

www.maison-retraite-montpellier.com

www.nouveau-services.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

Les Aigueillères
Résidence

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

La Cyprière
Résidence

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

La Martégale
Résidence

nouvéo
Services à la personne

Nouvéo – Services à la personne

Métropole de Montpellier

18, chemin de la Plaine

34990 Juvignac

Tél. 04 99 77 29 14

Sète - Basin de Thau

Nouvéo - Société ABCD

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

Tél. 04 99 77 29 14

contact@nouveau-services.com