

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aiguillères
La Cyprière
La Martégale
Nouvéo

N°68
JUIN 2016



● ACTUALITÉS

Nouvéo :
Nouvelle plateforme !
Résidences :
Les fêtes de l'été reviennent !
p.4-5

● DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

● VIVRE SENIOR

Féculents : à chaque repas
p.8

● ZOOM SUR

Nomination trophée
CAHPP
p.11



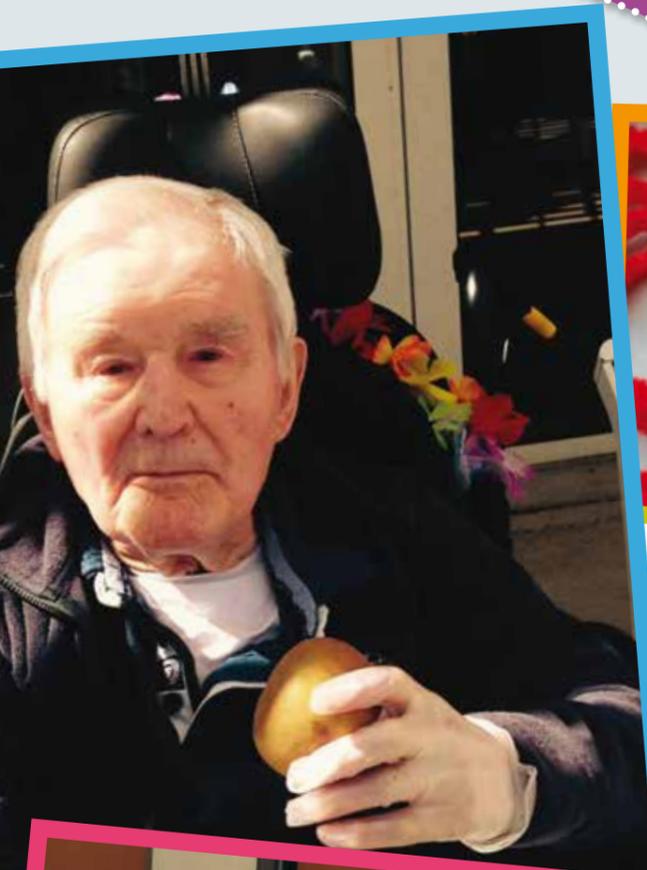
Ours

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



Les fêtes de l'été !

Chères lectrices, chers lecteurs,

A vos agendas ! La fête de l'été que vous attendiez tous a débuté le 26 mai à la Martégale, le spectacle était au rendez-vous... et ce n'est pas fini, puisque les 9 et 10 juin, la fête de l'été se poursuit dans les villes de Juvignac et Montferrier-sur-Lez. Les Résidences de la Cyprière et des Aigueillères accueillent notre artiste préféré, Thibault Franc, à l'occasion de plusieurs expositions inédites et rafraîchissantes !

Un début de mois riche en émotions, qui verra également votre partenaire privilégié Nouvéo lancer une nouvelle plateforme. Nommée « Home Services » elle vous proposera un accompagnement toujours plus personnalisé afin de répondre à toutes vos exigences.

Les beaux jours étant maintenant bien installés, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture en profitant du soleil qui nous a un petit peu manqué ces dernières semaines.

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

- Nomination trophée CAHPP

p.11

Vivre sénior

- Féculents : à chaque repas
- Vu d'ailleurs

p.8

Contacts

p.12



Nouvelle plateforme !

Pour certains, faire le ménage relève de la corvée. Emploi du temps surchargé, départ précipité en vacances ou encore lendemain de soirée, on a tous une bonne excuse pour ne pas donner un coup de balai !

Pour pallier à tous ces petits tracassés, Nouvéo lance une nouvelle plateforme nommée « **Home Services** » permettant de réserver en ligne, et en quelques minutes seulement, différentes prestations de ménage et repassage.

Et les domaines d'applications du service sont variés !

Si on retrouve la prestation de ménage classique avec *Clean My House**, il en existe d'autres qui devraient ravir les plus intrépides ! Avec *After Party*** , plus besoin de se réveiller aux aurores pour nettoyer un lendemain de soirée, tandis qu'avec *Before et After Holidays****, vous pouvez partir en vacances sans vous soucier du reste.



Avec des **équipes disponibles dans les 48 heures**, 7 jours sur 7, chaque client peut ainsi laisser des consignes personnalisées directement en ligne afin de bénéficier d'un service totalement dédié et sur-mesure. Avec cette plateforme, Nouvéo se veut ainsi toujours plus près et à l'écoute de ses clients.

Rendez-vous sur : www.nouveau-homeservices.com

* Nettoyer ma maison ; ** Après la fête ; *** Avant et après les vacances



Les fêtes de l'été reviennent !

Les fêtes de l'été reviennent avec une nouveauté et un invité de marque en la personne de Thibault Franc. Ses créations inspirent les résidents et donnent à ces journées une dimension artistique tout à fait inédite.

Le 26 mai dernier, la Résidence la Martégale a lancé les festivités lors d'une journée riche en émotions et en couleurs ! Le magnifique solarium de la Résidence a été investi pour l'occasion par Thibault Franc qui en a profité pour travailler des éléments du mobilier extérieur et en faire des créations artistiques originales. Avant cela, l'artiste a exposé sa collection d'œuvres inédites sur le thème de l'oiseau, l'occasion pour les résidents de partager leurs impressions, et de réaliser à leur tour une œuvre commune s'inspirant de ce qui avait été exposé. Un atelier plantation était également proposé.

Le 9 juin, Thibault Franc se rendra à la Cyprière et y exposera ses œuvres. En parallèle de cette exposition sur le thème de l'oiseau et ses symboles, des ateliers photos et vidéos seront réalisés par les résidents, avec la participation du personnel et des familles afin de mettre en avant une nouvelle thérapie tournée vers l'art. Enfin des spectacles de danse viendront clôturer en musique et dans la bonne humeur cette fête de l'été placée cette année sous le signe de l'art-thérapie.

Le 10 juin, les Aigueillères se présenteront comme le point d'orgue de ces fêtes de l'été 2016 avec un programme alléchant. Thibault Franc y exposera une fois encore une collection d'œuvres inédites sur le thème de l'oiseau, avec cette fois-ci une petite particularité pour accueillir les participants. On vous laisse la surprise ! Un spectacle et des ateliers maquillage sur le thème des plumes donneront

le ton de cette journée qui s'annonce comme une première pour les résidents des Aigueillères. L'artiste reviendra sur le choix du thème qui sera ensuite symbolisé par un lâcher d'oiseau. Enfin, ces fêtes de l'été se concluront par un vernissage festif, l'occasion pour les invités et les participants d'échanger et de revenir sur ces 3 journées qui resteront dans les esprits, en attendant l'année prochaine.



Aigueillères

Jeux de lettres et de mots

Un animation avec des jeux de lettres et de mots est proposée chaque semaine. C'est l'occasion pour les nombreux résidents réunis autour d'un tableau blanc, de retrouver le plaisir des mots croisés, du « mot le plus long » et autres jeux littéraires. "Maitre Capello", notre dictionnaire, finit toujours par mettre tout le monde d'accord sur l'orthographe ou le sens des mots.

Cette activité permet de solliciter l'activité cérébrale, la mémoire,.. de retrouver du vocabulaire et d'en découvrir ! La séance se finit toujours par un petit « Pendu » qui stimule l'esprit de compétition et le plaisir de gagner.

« Cette activité me permet de retrouver le plaisir des mots croisés, avec ma mauvaise vue je ne pouvais plus lire et écrire... » **Mme C. M.**

« J'aime bien le pendu, c'est souvent drôle.... » **Mme T. J.**

« Je suis toujours surprise de voir comme cette génération est forte en orthographe, la mémoire reste très efficace dans ce domaine. »

L'animatrice

Cyprière

Atelier Vannerie

Chaque lundi à 11h, quelques résidents de l'établissement (secteur ouvert et fermé) se rassemblent pour participer à un atelier vannerie en ergothérapie.

Les objectifs de cet atelier sont thérapeutiques et adaptés à chaque personne en accord avec le projet personnalisé : travail de la motricité fine, des amplitudes articulaires, de l'orientation spatiale et de la sensibilité (notamment pour les personnes avec des difficultés visuelles)...

C'est aussi l'occasion pour les résidents d'échanger lors d'un moment convivial.

Les résidents réalisent dans un premier temps des petits paniers, puis par la suite

les réalisations peuvent être personnalisées en fonction des souhaits de chacun.

Mme Lucas (82 ans)

« Je me dévalorisais et maintenant je me régale. Ça fait travailler la dextérité et en plus c'est joli quand on voit le résultat. Ça me rappelle mon père qui travaillait le rafia, des souvenirs d'enfance. Ça me fait une vie plus sociable. Je prends plaisir à le faire, j'essaie de m'appliquer. »

Mme Murat (100 ans)

« Ça m'apporte la dextérité de mes doigts, c'est primordial pour moi. Ça m'aide également pour l'orientation ou à ne pas me disperser car je ne vois presque plus du tout. Je suis fière de faire ça. Mes enfants me complimentent tout le temps. »

Martégale

Atelier pâtisserie

L'atelier pâtisserie permet aux résidents de pouvoir réaliser desserts et goûters « comme à la maison ». Cette activité a pour objectif d'être un temps d'échange et de partage autour des plaisirs de la table. Elle permet de faire travailler la mémoire (se souvenir des recettes) et la motricité des mains et des doigts.

La cuisine thérapeutique représente une activité de soin et d'animation à part entière. Les goûters sont des moments forts de la journée, de l'achat à la préparation, jusqu'à la dégustation. Lorsque nous cuisinons, nos cinq sens sont stimulés : Le toucher (ingrédients en main, palpés et différenciés) ; l'odorat (odeurs des ingrédients, déclencheurs des souvenirs) ; l'ouïe (bouillonnement, crépitement de la cuisson) ; le goût (je goûte ce que j'ai réalisé) ; la vue (je vois les ingrédients, je surveille la cuisson et j'admire ma réalisation).

« C'est un plaisir de retrouver cette sensation de cuisiner. »

« C'est agréable de pouvoir manger des bon gâteaux fait maison. »



Féculents : à chaque repas et selon l'appétit, pour rester en bonne santé.

Economiques et faciles à cuisiner, les féculents doivent être présents à tous les repas. Ils fournissent à notre organisme une énergie qui se libère progressivement.

1 Qu'est-ce qu'un féculent ?

Les féculents sont composés d'aliments riches en amidon. Ils appartiennent aux **légumineuses** (lentilles, pois cassés, haricots secs...), **produits céréaliers** (blé, maïs, riz, pain, seigle...), **tubercules** (pommes de terre, topinambours, patates douces...).

2 Pourquoi en consommer ?

Parce qu'ils nous apportent des glucides dits complexes ou lents qui, contrairement aux glucides simples ou rapides contenus dans les aliments sucrés, fournissent une énergie que le corps utilise progressivement.

3 Comment ?

En variant les plaisirs, en changeant leur place au sein du repas : en accompagnement, en les associant avec des légumes, en ingrédients de base ou grâce au pain complet. L'ajout de sauces, matières grasses ou fromages doit être modéré. Néanmoins vous pouvez les agrémenter d'épices, d'herbes ou de sauces maison.

4 En version «complète», c'est mieux !

Pour profiter au mieux de leurs bienfaits, privilégiez les «complets». Les céréales complètes sont beaucoup plus riches en de nombreux nutriments favorables à la santé (fibres, vitamines...). Pain, pâtes, riz : tous les principaux féculents existent sous une forme complète.

Dr Gabet

Vu d'ailleurs

Acciaroli, un village de centenaires en Italie.

Ce village du sud de l'Italie ne vous dit rien, pourtant l'Université américaine de San Diego y a fait une découverte surprenante. Sur 700 habitants, 86 centenaires y vivent en parfaite santé, soit 12% de la population. Leur secret ? Beaucoup de légumes, mais aussi un bon verre de vin ! Ajoutez-y un cadre naturel et vous avez la recette de la longévité.



Mots croisés

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A										
B		■							■	
C								■		
D						■				
E				■						
F					■					
G			■							
H			■							
I		■							■	
J										

Géo. Petite grille 58

Horizontal

- A. Contrat de louage avec promesse de vente
- B. Semblable
- C. Doudounes / Avant la charge
- D. Tractopelle de Québec / Sire
- E. A de nombreuses bougies à souffler / Poésies orales
- F. Lancent les fers / Ovation
- G. Articles / Mesuré
- H. Sur une enveloppe / Décroché
- I. Recalant
- J. Qui serrent la vis

Vertical

- 1. Petit voleur
- 2. Désert d'Israël
- 3. Péripéties / Fournit l'ordinaire
- 4. Écrivain français anarchiste / Féroce
- 5. État d'Asie / Séparation de deux éléments d'un mot
- 6. Peuples du Congo / Actions boursières
- 7. Gris / Lainages épais
- 8. Métal symbolique / Freiné
- 9. Crustacé
- 10. Hommes de terrain



Énigmes

Il habite aux antipodes
Et, chez nous, on en voit
bien peu.
Quand il se défend, c'est
commode,
Il prend appui sur sa
queue.

Qui est-il ?

Il est point de départ
Sans mener nulle part,
Terreur de l'écolier
Surtout s'il est pointé.

Qui est-il ?

D'une aile c'est
l'extrémité
En cuisine,
Il est battant
Son coup nous remet
sur pied.

Qui est-il ?

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

Géo. Petite grille 100

Mots croisés



?!

Énigmes

Énigme 1 : Le kiwi.

Énigme 2 : Le temps.

Énigme 3 : Le journal.


 Nomination trophée CAHPP

Les EHPAD montpelliérains du groupe E4 ne cessent d'être récompensés pour leur démarche environnementale. Après avoir obtenu le label écologique EMAS en 2015, les Résidences du groupe sont finalistes pour recevoir une nouvelle distinction : le trophée CAHPP.



Pour la première fois, La Centrale d'Achats de l'Hospitalisation Privée et Publique (CAHPP) récompensera plusieurs établissements médico-sociaux pour leurs actions innovantes en faveur de l'environnement et du développement durable.

Avec leurs 3 représentants parmi les 6 finalistes, le groupe E4 et ses résidences ont choisi de présenter le thème de la gestion des déchets. Un thème qui leur tient particulièrement à cœur puisque de nombreuses actions

ont déjà été entreprises afin de réduire le gaspillage, notamment alimentaire, via des menus bas-carbone récemment mis en place dans les résidences et qui ont remporté un franc succès.

Rendez-vous

le 9 juin à Paris,
avec, on l'espère
le trophée à la clé !

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

www.nouveau-homeservices.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

contact@nouveau-services.com

nouveau
Services à la personne

Nouvéo - Home services

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

contact@nouveau-services.com