

# Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aiguillères  
La Cyprière  
La Martégale  
Nouvéo

N°76  
MARS 2017



## ● ACTUALITÉS

Nouvéo :  
Aider les autres,  
c'est mon métier  
Résidences :  
Un siècle de bougies  
p.4-5

## ● DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

## ● VIVRE SENIOR

Le sommeil chez le sujet âgé  
p.8

## ● ZOOM SUR

Mise en place de gobelets  
réutilisables  
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*



## Bonne fête mamie

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de mars est pour la nature celui de la renaissance et pour nous, mars sera celui des festivités.

Les réjouissances débuteront dès le 5 mars, avec la fête des grands-mères. Un moment familial qui nous donnera du baume au cœur ! Les carnivals et l'arrivée encore discrète du printemps illumineront nos journées de mille couleurs.

Ce mois de mars vous réserve un programme coloré. Fêtes et moments chaleureux seront au rendez-vous.

Le soleil s'invitera dans votre Résidence, et comme chaque mois, c'est la promesse de nouvelles actualités !

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](http://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

- Mise en place de gobelets réutilisables

p.11

#### Vivre sénior

- Le sommeil chez le sujet âgé
- Vu d'ailleurs

p.8

#### Contacts

p.12





## Aider les autres, c'est mon métier

L'aide à domicile pour les personnes âgées : des métiers d'avenir. « Aider les autres, c'est mon métier », voici le thème de la campagne d'information lancée en février 2017 par le ministère des Affaires sociales et de la Santé. Cette campagne valorise le métier d'aide à domicile auprès des personnes âgées.

### Un secteur en plein boom

Le vieillissement de la population et des nombreux départs à la retraite de professionnels dans cette branche font de l'aide à domicile un secteur plein d'avenir. Non seulement, ce sont des métiers de proximité mais 80% des postes à pourvoir sont des CDI. En prévision 300 000 emplois nouveaux à pourvoir d'ici 2030...

### Une diversité de métiers, au service des autres

L'aide à domicile et sa grande diversité de métiers agissent au plus près des personnes âgées pour rompre leur isolement et recréer du lien social entre les générations.

Les missions sont variées, le professionnel peut accompagner la personne âgée dans ses sorties, l'aider à la réalisation des tâches de la vie courante, la reconforter par une présence quotidienne rassurante et bienveillante, l'aider à l'entretien du logement.

### Un métier ouvert à tous et à toutes

Aucun diplôme n'est exigé, mais la professionnalisation est en cours. Des formations qualifiantes existent. Plusieurs sources de financement sont possibles (Conseil régional, Pôle emploi, Fonds de Gestion des Congés Individuels de Formation, Organisme paritaire collecteur agréé, Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie ...).

### Nuvéo en recrutement actif

Nuvéo est en plein développement et recherche activement de nouveaux collaborateurs de terrain. Nouvéo accentue son effort avec la mise en place d'un formulaire en ligne plus complet et le dépôt du CV en ligne, la possibilité pour les candidats de poser des questions en direct ou encore l'accès à une foire aux questions.

N'hésitez pas à postuler maintenant en ligne : [www.nouveau-services.com/recrutement](http://www.nouveau-services.com/recrutement)



## Un siècle de bougies

# Happy birthday

La Résidence La Martégale était en fête ce samedi 28 janvier, en l'honneur de Madame Macra qui fêtait ses 100 ans !

À cette occasion, le duo GIL ANDRÉ et JULIE La ROUSSE s'est donné en spectacle durant 1h30 sur les rythmes d'un orgue de barbarie. Tous les résidents ont participé et ont pris plaisir à écouter et chanter les chansons de leur époque.

Un superbe gâteau, réalisé par le cuisinier Alex, et un magnifique bouquet de fleurs ont été offerts par la Résidence.

Les anniversaires de Mme Oriou Madeleine, Mme Capel Eliane, Mme Carles Antoinette, Mme Hernandez Josette, Mr Maurin Gabriel, Mme Thierry Yvette, Mme Warin Ginette, Mme Lacomblez Simone, Mr Pothron Gabriel, Mme Jeanjean Maryse, Mme Clerc Claude, Mme Volle Solange, Mme Thierry Yvette, Mme Sauce Jeanne, tous nés en janvier, ont également été fêtés dans une ambiance joyeuse et chaleureuse.







## Aigueillères

### Mannequin challenge

**P**armi les objectifs généraux de l'animation, favoriser le lien social, animer et créer un espace de détente et de partage, ont été atteints avec le « Mannequin Challenge » mené à bien mercredi 25 janvier. Cette animation originale consiste à filmer les résidents et salariés immobiles tels des mannequins comme si le temps s'était figé. Publié sur le facebook du groupe E4, ce film vise à faire découvrir la Résidence sous un regard humoristique..

**N**ous avons choisi de mettre les résidents à la place du personnel, avec costume et en action. Les scénettes travaillées en commun ont vite créé une ambiance joyeuse et chacun a rempli son rôle avec sérieux et conviction ! Pour les observateurs, l'intérêt était évident ! Une belle expérience à renouveler pour les résidents qui ont pris goût à la caméra !!

#### Une résidente

« C'était la première fois que je tournais un petit film, j'étais un peu impressionnée mais c'était drôle. Je faisais un combat d'épées lumineuses avec Mr Vachelard... il était mon voisin il y a quelques années à Montferrier ! »

## Cyprière

### Loisirs créatifs

**D**e puis plusieurs mois, les célèbres ateliers de loisirs créatifs rythment les après-midis de la Cyprière. Du lundi au vendredi à 14h00, l'animatrice réunit autour d'elle un groupe d'une dizaine de résidents - surtout des femmes - qui s'attèlent durant deux heures à la confection d'objets variés et de décorations diverses, choisis selon la saison.

**L'**objectif, bien sûr, est de fédérer les résidents autour d'un projet qui, même modeste, aura été bâti en commun, dans l'humour et la convivialité. Mais au-delà, les loisirs créatifs favorisent le maintien de l'autonomie en stimulant les fonctions cognitives et les fonctions motrices, et encouragent les résidents à conserver une image positive d'eux-mêmes.

#### Hélène Lucas

« Nous faisons des choses avec nos mains que nous ne pensions pas être capable de faire. Surtout, nous attendons impatiemment de voir le résultat pour le montrer aux familles et aux autres résidents. »

#### Magdeleine Salager

« Je suis pour à 100%, c'est un besoin pour nous, cela nous sort de notre quotidien, nous nous sentons encore capables de créer et de nous occuper utilement. Notre santé et notre moral sont en jeu ! »

#### Waldyslawa Mascizewski

« Cela fait travailler nos méninges. On se retrouve toutes ensemble, l'ambiance est bonne. J'adore le travail manuel, il y a toujours quelque chose de nouveau à faire. »

## Martégale

### Le Bowling à tous les âges

**T**out le monde participe au Bowling à la Martégale ! Pas d'exception ! Car même assis ou en fauteuil roulant, chaque résident joue sans avoir besoin de se mettre debout...

**E**n effet l'animatrice a tout prévu, elle déplace les quilles en fonction du résident et cela pour chaque résident. C'est physique pour elle, mais la satisfaction de voir le plus grand nombre de résidents jouer est là.

**E**t pour finir, après avoir comptabilisé les points de tout le monde sur le grand tableau, il y a eu de magnifiques lots pour les trois gagnants.

#### M. Mayer

« Le bowling plait à beaucoup de monde. »

#### Mme Gauthier

« On a passé un bon moment, c'était bien ! »

#### Mme Capel

« C'était super, à refaire ! »



## Le sommeil chez le sujet âgé

Un bon sommeil est signe d'une bonne hygiène de vie. Après 50 ans le sommeil évolue.

**Constat - Dr Caroline Souillé**



**Bien dormir, c'est mieux vivre !** Après une bonne nuit de sommeil, nous profitons mieux de la journée.



**Pourquoi est-il important de dormir suffisamment ?**

Nous y puisons notre énergie, donc nous sommes moins stressés, efficace, vigilants, en meilleure santé.



**Les conséquences d'un manque répété de sommeil.**

Prise de poids, diabète, maladies cardio-vasculaires, troubles gastro-intestinaux, infections, dépression, mal de tête, troubles de l'humeur et irritabilité, désorientation, troubles de la mémoire, douleurs...



**Quelle est la durée idéale d'une nuit de sommeil ?**

Celle qui donne le sentiment d'être en forme dès le lendemain matin. Avec le vieillissement, les besoins peuvent changer et la durée de sommeil raccourcir.



**Les rythmes biologiques.**

Le sommeil survient toutes les 24 heures selon un rythme régulier. Les rythmes biologiques, dont celui qui ponctue l'alternance veille/sommeil s'adapte à notre environnement, et varie selon la lumière du soleil et notre vie sociale. Certains sont plus du soir, d'autres du matin, avec le vieillissement, ces tendances s'accroissent.



Retrouvez comment agir pour mieux dormir dans le journal du mois prochain



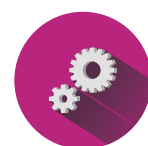
## Vu d'ailleurs

À 101 ans, il bat le record de saut en parachute

Après avoir sauté en parachute en tandem à une altitude de 13 500 pieds, Armand Gendreau détient un nouveau Record Guinness, celui de l'homme le plus âgé à sauter en parachute ! Invaincu depuis 2014, il a détrôné M. Bjarne Maeland, un Norvégien qui détenait un record à 10 499 pieds depuis 1999.



Photo: Courtoisie: Voltige 2001 École de parachutisme



## 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 52

**Horizontal** .....

- A. Pâte roulée en cylindre et farcie
- B. Environ
- C. Sujets de linguistique / Hors service
- D. Confiserie de Montélimar / Dynamisme
- E. Grosse moulure pleine de profil arrondi / Leste
- F. Usina / Eau-de-vie
- G. Fleuve d'Égypte / Explorant de la main
- H. Pronom / Galette de farine de maïs ou de châtaignes
- I. Dans l'islam, titre religieux
- J. Louant ce dont on est locataire principal.

**Vertical** .....

- 1. Qui ont des intonations mélodieuses
- 2. Porteur, en Extrême-Orient
- 3. Normal / Poussé
- 4. Cumulus / Est remplacé par le PLU
- 5. Volcan d'Italie / Île des mers tropicales, formée de récifs coralliens
- 6. Femme soldat en Finlande / Se dit en décrochant
- 7. Parcours / Pâtisserie
- 8. Métal précieux / Poisson carnassier
- 9. Appelant
- 10. Examinant avec soin



## Énigmes

La nuit il passe inaperçu. Sa langue peut être au menu. Au fond des gorges, il nous ennuie. Il est botté pour les petits.

**Qui est-il ?**

Sans annonce elle survient et vous tord du cœur aux reins. On la pique, et c'est épique lorsqu'elle est politique.

**Qui est-elle ?**

C'est un instrument de musique qui des coups de baguette n'a pas peur. C'est une figure géométrique. Une pyramide en comprend plusieurs.

**Qui est-elle ?**



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

Eliane Chauvet. Grille 34

Mots croisés



Énigmes

Énigme 1 : Le jour.  
 Énigme 2 : Le diable.  
 Énigme 3 : La vanille.



Mise en place de gobelets réutilisables

La loi de transition énergétique pour la croissance verte interdira en 2020 l'utilisation de vaisselle jetable en plastique (gobelets, verres et assiettes jetables après leur utilisation).

Le Groupe E4, conscient des nouveaux enjeux du 21<sup>ème</sup> siècle, que sont la transition démographique avec le vieillissement de la population et la transition écologique, a placé au cœur de sa stratégie le développement durable.

Soucieux de son impact environnemental, le groupe a toujours eu pour volonté d'anticiper la réglementation environnementale et d'être moteur dans le secteur médico-



social en termes de développement durable.

Ainsi, le Groupe E4 a souhaité devancer la loi sur la transition énergétique et de remplacer les gobelets en plastique de ses maisons de retraite par des gobelets « *Ecocup* » réutilisables.

Ces gobelets seront livrés mi-mars au sein des Résidences.



Chaque résident et chaque salarié en utilisant le gobelet accomplira un acte citoyen et agira pour la préservation de l'environnement.

# Contacts

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

[contact@groupe-e4.com](mailto:contact@groupe-e4.com)

Visitez nos sites Internet :

[www.maison-retraite-montpellier.com](http://www.maison-retraite-montpellier.com)

[www.nouveau-services.com](http://www.nouveau-services.com)

[www.nouveau-homeservices.com](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

[contact@nouveau-services.com](mailto: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

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

[contact@nouveau-services.com](mailto:contact@nouveau-services.com)