

# Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères  
La Cyprière  
La Martégale  
Nouvéo

N°65

MARS 2016

# nouvéo

Services à la personne



## ACTUALITÉS

Nouvéo :  
Des actualités en ligne !

Résidences :  
Les avancées de Thibaut  
Franc !  
p.4-5

## DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

## VIVRE SENIOR

Comment boire suffisamment  
même si on n'a jamais soif ?

Elle a gravi le Kilimandjaro !  
p.8



NOUVELLE RUBRIQUE  
ACTUALITÉS SUR LE SITE !!!

## ZOOM SUR

La salle sensorielle de  
la Résidence La Cyprière  
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*





## Arrivé tard, parti tôt !

Chères lectrices, chers lecteurs,

**A** bien y réfléchir, vous parler de l'hiver qui – pensait-on alors – arrivait enfin dans la région, était une grossière erreur ! En effet, d'hiver, cette année nous n'en avons eu que le nom !

Loin de nous l'idée de nous plaindre des températures inhabituellement élevées, mais au final, comment apprécier l'arrivée du printemps ?

Arrêtons de nous poser des questions existentielles ! Quand le Printemps sera là, nous attendrons avec impatience l'été. Les êtres humains sont ainsi, toujours insatiables !

D'ici là, nous avons de quoi patienter, avec toujours plus d'actualités : le blog de Nouvéo, les créations de l'artiste, et bien d'autres....

Alors, comme de coutume 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

- La salle sensorielle de la Résidence La Cyprière

p.11

### Vivre sénior

- Comment boire suffisamment ?
- Vu d'ailleurs

p.8

### Contacts

p.12



## Des actualités en ligne !

C hers usagers du service Nouvéo, nous vous avons présenté il y a quelques mois le site Internet de votre service à domicile Nouvéo. Plus aéré, celui-ci a été pensé pour offrir à l'internaute une lecture facilitée.

**Aujourd'hui, nous vous proposons de renforcer nos liens « digitaux » en publiant chaque semaine - le mercredi - un article entièrement adapté aux interrogations que, vous-même ou vos proches, vous vous posez sur de nombreuses problématiques.**

Vous y trouverez par exemple le traitement de nombreuses thématiques comme les nouvelles technologies au service des seniors et des personnes en situation de handicap, l'aménagement du domicile, les aides financières, humaines, matérielles ou morales à destination des personnes âgées, handicapées et de leurs aidants, la santé des seniors (nutrition, sport, loisirs), etc.



V éritable passerelle, le site Internet n'est bien sûr pas destiné à remplacer les contacts entre nous, au contraire : nos personnels restent à votre entière disposition tous les jours de la semaine par téléphone ou au siège de la société, à Juvignac.

Retrouvez dès maintenant toutes nos actualités sur :  
**[www.nouveau-services.com/actualites/](http://www.nouveau-services.com/actualites/)**

## Les avancées de Thibaut Franc !

**Q**uand un artiste est lancé dans un projet, on ne l'arrête plus ! Il nous avait annoncé le mois dernier qu'il nous tiendrait informé des avancées de son projet... c'est désormais chose faite : vous trouverez ci-dessous son texte et ses photos !

**J**e n'ai pas commencé à peindre les huit toiles destinées à trouver leur place à **la Cyprière**, car je suis encore en recherche d'images des séances de zoothérapie qui se sont déroulées avec des perruches. Si je ne dispose pas de photos parfaitement satisfaisantes, je peux toutefois procéder aux montages d'images, une technique maîtrisée via l'ordinateur, et qui me sert à poser un projet en dessin, couleur, comme les anciens collages surréalistes de papiers glacés découpés dans les revues.

**C**'est d'ailleurs la technique qui a été choisie afin de produire pour **La Martégale** des motifs de tissu imprimé, destiné à être tendu sur des chaises en bois. Ce mobilier servira à créer sur la terrasse une nouvelle ambiance, un espace meublé plus accueillant, en invitant à profiter de la vue périphérique sur Pérols, les palmiers, le ciel bleu jusqu'à la mer.

**Q**uant à la sculpture de jouets, maison nichoir qui sera installée au printemps devant **les Aigueillères**, elle a été finalement cuite le 8 février, et coulée en bronze autour du 10. Je me rendrai ensuite à Mérignac près de Bordeaux pour découvrir le résultat après sablage, et procéder aux étapes suivantes dont je vous avais parlé : ciselage, recoloration, patine.





## Aigueillères

### Carnaval façon Mexico !

Ce mois de février, nous avons proposé aux résidents des ateliers d'activités manuelles pour décorer leur espace de vie, pour notre carnaval du 23 février sur le thème de « **Mexico** ». A l'aide de coloriages, découpages et collages, ils ont réalisé des sombreros et maracas, laissant ainsi parler leur créativité. Réalisée dans un projet collectif, cette activité a permis à chacun de s'exprimer selon ses compétences et ses envies sans se sentir en difficultés.

Ti mides et hésitants en début de séance, les résidents se sont très vite laissés prendre au plaisir de créer. A la fin de la séance tous étaient fiers et heureusement surpris du résultat. En quittant la salle chacun a exprimé le désir de continuer ces décorations pour avoir une « **belle Résidence** ».

#### Mot de l'animatrice :

« J'apprécie de proposer ce type d'animation car pour moi, il est toujours indispensable d'inscrire la personne dans un projet qui donnera du sens à son action. »

## Cyprière

### Une salle sensorielle

Depuis quelques semaines, à la Cyprière, un nouvel espace thérapeutique créé et géré par l'équipe paramédicale, est à la disposition des résidents.

Cet espace sensoriel propose une ambiance favorisant la détente par le biais de jeux de lumières, de sons, de sensations ; et la possibilité de bains thérapeutiques. Il est constitué de matériels adaptés lumineux, tactiles et sonores : fibres optiques, projecteur mural, colonne lumineuse, diffuseur d'huiles essentielles, balles sonores, poste de musique, fauteuil électrique, bain à remous, balles à picots, etc... Le déroulement de la séance est propre à chacun (rythme,



## Martégale

### Atelier Kim Gout

**S**a medi 5 février, Olivier, stagiaire en classe de seconde, a présenté son projet aux résidents : un atelier sensoriel sur le thème « **KIM GOUT** ». Plusieurs aliments, solides ou liquides, ont titillé les papilles de nos chercheurs pendant 1h30 avec pour objectif de reconnaître les aliments proposés uniquement par le goût, sans faire appel à la vue.

**L**'équipe soignante comme les membres des familles se sont pris au jeu. Une quinzaine d'aliments (tomate, concombre, avocat, carotte, ...) ont été présentés aux résidents et devinez ? Seulement 3 aliments ont été découverts ! Beaucoup de fous rires ont envahi la salle, les suggestions ont fusé à tout va et les résidents ont été impressionnés de voir à quel point leur vue était importante.

#### La conclusion de nos chercheurs :

« Sans la vue nous avons du mal à reconnaître le goût. Même si ce sont des aliments que l'on mange au quotidien. »

« Une activité à refaire. Nous avons bien ri. »

durée, préférences musicales, choix des couleurs, utilisation des différents objets).

**L**e moins que l'on puisse dire est que cette salle fait l'unanimité :

#### Mme Dessonnet

« Ça détend, c'est comme une caresse, ça m'aide à avoir la joie de vivre. Je suis bien ici, ça va mieux. »

#### Mme Sainte Catherine

« Je danse, c'est merveilleux toutes ces couleurs. »

#### Mme Bendano :

« Vous me faites passer un très beau moment, il faut le proposer aux autres résidents. »



## Comment boire suffisamment même si on n'a jamais soif ?

Dr Gabet

La sensation de soif diminue progressivement avec l'âge et peut disparaître complètement chez certains. Mais le corps a besoin d'au moins 1 litre à 1,5 litre chaque jour, même en hiver. Buvez de l'eau pendant et entre les repas.

Attention cependant : boire juste avant le repas coupe l'appétit. Eau plate, gazeuse ou aromatisée (sans sucre de préférence), vous pouvez varier les boissons contenant beaucoup d'eau :

1

- **les purs jus de fruits** « sans sucre ajouté » (apport en vitamines et sels minéraux)
- **la soupe**, le bouillon de légumes, le potage, le gaspacho... (apport en sels minéraux et vitamines, et en fibres pour la soupe)
- **le café**, la chicorée, le thé, la tisane...
- **le lait** et les boissons lactées (protéines et calcium).

Fruits, légumes et produits laitiers frais sont très riches en eau.

2

***Vous ne pensez jamais à boire ?***

Laissez une bouteille d'eau sur la table, créez-vous des rituels : buvez en regardant la télévision, en revenant d'une activité...

## Vu d'ailleurs

*L'aventure exceptionnelle d'Angela Vorobyeva !*

En 2014, cette femme russe de 86 ans s'est lancé l'incroyable défi de gravir le plus haut sommet d'Afrique : **le Kilimandjaro**. Après plusieurs jours de voyage et une dernière marche d'anthologie de 13 heures, Angela devient la personne « la plus âgée » à vaincre les 5895 mètres du sommet !

**Son secret ?** Commencer ses journées par des exercices et une douche... glacée ! Motivés pour l'imiter ?







## 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 46

### Horizontal .....

- A. Souhaite être agrégée
- B. Pistolet d'homme
- C. M'as-tu-vu / Bien venu
- D. Fugitifs / Exact
- E. Quatrième partie du jour / Vipère
- F. Personne étrangère à un groupe / Lustré
- G. Première page / Refuges
- H. Fleuve de Saint-Omer / Mise au lit
- I. Plante grimpante
- J. Déplacer dans un autre lieu

### Vertical .....

- 1. Intensifiant
- 2. Donna à manger à son cheval
- 3. Décorée de bandes / Article
- 4. User par frottement / Conifère
- 5. Habitation / Petites brosses en soies de porc
- 6. Parfuma / Paysan du Moyen Âge
- 7. Écorce de chêne moulue / Rognure de bois
- 8. Pronom / Brosse plate pour faire les faux bois
- 9. Durée de séjour dans un hôtel
- 10. Appareil de culture physique



## Énigmes

Faites de lignes courbes et de contours, du fleuve ils sont tous les détours.

Sinuosité de la pensée, ils rendent l'homme plus compliqué

**Qui sont-ils ?**

Dans le Jura c'est un cépage.

On le composait pour le mariage.

En colonie il faut l'apporter.

Il ne quitte jamais le geôlier.

**Qui est-il ?**

Blanche ou noire, ce n'est pas pareil.

De ses charmes on se méfie si l'on croit en ses merveilles, en ses baguettes et gris-gris

**Qui est-elle ?**

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

Kalimero. Grille 04

Mots croisés

?!  
?

Énigmes

Énigme 1 : le canapé.

Énigme 2 : la cape.

Énigme 3 : le ménage.



## La salle sensorielle de La Cyprière

**C**omme vous avez pu le lire dans la rubrique « Parole aux Résidents » de la Résidence La Cyprière, cette dernière s'est équipée récemment d'une toute nouvelle salle sensorielle. Très originale, celle-ci permet de nombreux bénéfices à ses utilisateurs :

« **Ça m'aide à avoir la joie de vivre** »

Mme Dessonnet

développement de nouveaux moyens d'expression et amélioration de la communication,

diminution de l'angoisse et de l'anxiété,

augmentation du bien-être et de la détente,

amélioration de l'organisation du corps et de la motricité,

apaisement des tensions et des douleurs...

**E**n effet, toute information sensorielle agit sur nos tensions et nos émotions avec des conséquences sur nos comportements. L'information que nous recevons par le biais des récepteurs sensoriels participe aussi à la prise de conscience de notre propre corps et à son organisation. L'exploration sensorielle tactile sollicite les capacités motrices.



L'objectif de ce projet est avant tout de proposer un environnement participant activement au bien-être de tous !

# 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)

## 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

## Pérois

### Résidence La Martégale - Maison de retraite Médicalisée

129, allée Jacques Brel

34470 Pérois

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

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

### Sète - Basin de Thau

Nouvéo - Société ABCD

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

Tél. 04 99 77 29 14