

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



Bonne année !
2021

ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Challenge Nouvéo
Déco de fête

Des Résidences :
Beaucoup de joie !
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

La dépression
chez la personne âgée
p. 10



ZOOM SUR

Une nonagénaire
devenue star
sur internet !

p. 13

Nos Résidences en images





Chères lectrices, chers lecteurs,

Les annonces se succèdent et toujours plus de contraintes nous sont imposées. Mais prenons la résolution de profiter pleinement de cette année 2021 sans nous priver des petits plaisirs qui nous donnent à sourire.

Nous rentrons dans une nouvelle année et je profite de cet éditto pour vous souhaiter une bonne santé et beaucoup de bonheur.

En 2021, comme chaque année, les équipes du groupe E4 se mobilisent pour prendre soin de vous et vous accordent toute leur attention. La bonne humeur est également au programme avec de nombreuses animations. Il y en aura pour tous les goûts !

Dès cette semaine, nous allons d'ailleurs nous retrouver autour d'une galette pour célébrer l'épiphanie. Qui sera la reine ou le roi de l'année 2021 ?

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

- Une nonagénaire devenue star sur Internet !

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- La dépression chez la personne âgée

p. 10

Contacts

p. 15-16

Challenge Nouvéo

Déco de fête

Le mois dernier, à l'occasion des fêtes de fin d'année, Nouvéo a organisé un Challenge « Déco de fête » pour les salariés et bénéficiaires.

Le but ? Réaliser ensemble la plus belle décoration de fêtes de fin d'année. Que ce soit la décoration d'un sapin, d'une table, d'un buffet, d'une bûche, d'une pièce, d'un extérieur... tout était permis ou presque !

A la clé ? « Un bon cadeau » pour un vol en hélicoptère avec la compagnie Heliteam ou un panier de fruits et légumes Lutin Jardin !

Et les gagnants sont

**Jules Mazzon
et son Assistante
de vie Anais Khazerouni**



avec la magnifique réalisation de leur sapin calendrier de l'avent en bois entièrement fait main !

A défaut de pouvoir faire un vrai sapin, et parce que Jules est très gourmand bien nous avons combiné les deux en fabriquant entièrement de A à Z notre sapin calendrier de l'avent en bois que nous avons coupé, scié, poncé, puis décoré comme font les petits lutins du père Noël dans leur atelier ! Pour patienter jusqu'à Noël et pour décorer son appartement.



**Ils ont tous les deux choisi le vol en hélicoptère !
Bravo à eux pour cette très réussie « déco de fête »
aussi belle qu'innovante et merci à tous les participants !**



**Noël, nouvelle année,
bonnes résolutions et vœux,
Epiphanie,... beaucoup de joies
dans nos résidences.**

La Cyprière

La fête de Noël de la résidence a eu lieu le mardi 22 décembre, dans le respect des gestes barrières et des distanciations sociales. M. Stéphane MARTINEZ était présent pour animer cet après-midi festif et convivial.

En cette année si particulière, nous n'avons malheureusement pas pu accueillir les familles parmi nous. Les résidents ont tout de même pu partager ce moment ensemble et avec le personnel soignant présent à leur côté.

Les Aigueillères

Janvier rime avec Nouvelle Année ! Et tout le monde rêve d'une année meilleure que la précédente, avec des projets et des sorties qui n'ont pu être réalisées en 2020... ! Alors nous restons positifs et enthousiastes et nous programmons pour 2021 des sorties nature, voire même des sorties culturelles et nous espérons des festivités en famille.

Ce sont les projets qui donnent du sens à notre vie, alors si on créait tous ensemble la liste des projets pour 2021 des Aigueillères plutôt qu'une liste de bonnes résolutions pour la nouvelle année ?

L'Ensoleillade

Un grand merci aux enfants du Centre de loisirs Nelson Mandela qui ont tant gâté nos résidents pour les fêtes de fin d'année.

Chaque résident a pu recevoir une carte de Noël personnalisée ainsi qu'un petit marque page et un pot de fleur de graines à faire germer . Merci pour ces douces pensées pour nos anciens.

Le personnel et les soignants eux aussi ont été bien gâtés, les enfants leur ont concocté des confitures et du pain d'épice fait maison.

La Martégale

En janvier, nous fêtons l'Épiphanie ! Quel est le sens de cette fête ? Elle commémore la visite des Rois Mages à l'enfant Jésus qui vient de naître et leur adoration.

Pour célébrer son arrivée, les Rois Mages offrirent des cadeaux à Jésus : de l'or, de l'encens et de la myrrhe. Une galette était découpée en autant de parts que d'invités, plus une part. Cette portion était appelée « part du Bon Dieu » et était donnée au premier pauvre qui passait.

Le jeudi 7 janvier, les résidents vont nous préparer des galettes des rois que nous aurons plaisir à déguster pendant le goûter l'après-midi.

La Parole aux Résidents

La Cyprière



LE PÈRE NOËL, C'ÉTAIENT LES ENFANTS !

A l'approche des fêtes, on s'active à l'Ensoleillade pour décorer la résidence et créer l'atmosphère magique de Noël !

Bien sûr, en bonne place dans le hall d'entrée, nous avons décoré le traditionnel sapin de Noël dont les reflets rouges et or rivalisent entre eux pour notre plus grand plaisir et réveille notre âme d'enfant.

Et puis, nous avons poursuivi la décoration dans les espaces collectifs où les motifs de Noël se sont illustrés sur les murs comme sur les pages d'un livre. Ici des bonnets de père Noël, là des flocons de givre ou des petits chalets enneigés.

Et nos résidents ont promené leurs regards et leurs pas les ont entraînés d'une salle à l'autre sur fond de chant de Noël.

Que se sont-ils racontés ?
De quoi se sont-ils souvenus ?
Les chants de Noël accompagnent la montée des souvenirs et font naître une provision de sourires sur les visages, de quoi attaquer la nouvelle année, le moral au beau fixe !

Joséphine

« C'est touchant, ça fait plaisir, merci ! »

Georgette

« Merci de leurs bonnes attentions auprès des personnes âgées. »

Christiane

« Merci et gros bisous. »



Les Aigueillères

S'ATELER AUX DÉCORATIONS DE NOËL, C'EST AUSSI STIMULER SON IMAGINATION ET SA MOTRICITÉ

En ce frais mois de décembre, nous avons pris le temps de décorer la résidence aux couleurs de Noël.

A chaque étage, nous avons installé un sapin avec boules et guirlandes traditionnelles et réalisé des petites décorations faites main afin de rendre la maison chaleureuse et teintée de la magie de Noël.

Plusieurs résidentes se sont régalées à colorier de jolies boules de papier que l'on a transformées en suspension. Coloriage, découpage, collage, des activités manuelles qui permettent de se détendre tout en stimulant imagination et motricité !

Mme B. :

« Ça m'a fait plaisir de participer à la décoration du sapin, il est tellement beau ! »

Mme D. :

« J'adore décorer les sapins, c'est un moment unique dans l'année qui permet de se préparer doucement aux fêtes de Noël... »

Mme R. :

« J'aime beaucoup colorier et je ne me lasse pas de ces coloriages de Noël. »

Mme P. :

« Qu'ils sont beaux ces sapins ! Je suis contente d'avoir pu aider à leur décoration ! »

La Martégale

LA MAGIE DE NOËL !

Une année 2020 sous le sceau de la Covid-19 mais qui n'a pas entamé l'enthousiasme des résidents face à la magie de Noël.

Pour égayer le quotidien des habitants de la Martégale, nous avons décidé de fabriquer notre calendrier de l'Avent : les mains se sont activées pour découper, coller, décorer les enveloppes dans lesquelles nous avons caché une activité pour chaque jour !

Et il y en a eu pour tous les goûts, afin que l'esprit de Noël perdure en ces temps difficiles.

Après ce succès, nous sommes bien décidés à continuer. Le jeudi suivant nous avons préparé huit cakes au chocolat (selon une recette grecque). Et ce n'est que le début !

Mme L.

« Ravie de préparer le calendrier de l'Avent. »

Mme F.

« J'aime bien participer à l'atelier cuisine du jeudi. »

Mme C.

« Cela donne un peu de gaieté avec les décorations dans la résidence. »

L'Ensoleillade

EPLUCHER LES LÉGUMES TOUS ENSEMBLE, UNE OCCASION DE PARTAGER NOS SOUVENIRS

L'Ensoleillade brille de tous ses feux dans cette période de fêtes mais le ciel est morose et le froid alterne avec les périodes de pluie.

Et oui, il faut bien se résoudre, c'est l'hiver !

Alors, comment s'occupe-t-on à l'Ensoleillade quand on ne peut pas sortir ?

D'abord, on reprend la traditionnelle corvée de pluches ! Et c'est l'occasion d'un vrai partage.

On se souvient : la crèche vivante, les visages émerveillés des petits, mais aussi un frugal dîner sous l'occupation... Tous autour de la table à la pluche, c'est l'occasion de partager des souvenirs et de nous rassembler.

M. A

« Ce sapin ressemble à celui de mon enfance. »

Mme A

« Je suis fière de notre travail d'équipe ! »

Mme S

« Toutes ces décorations, ça fait chaud au cœur ! »

Mme P

« Toutes ces lumières, ça donne envie de sourire ! »

La dépression chez la personne âgée

Principales manifestations :

Tristesse, dévalorisation, pessimisme, ralentissement psychomoteur, anxiété, troubles de l'appétit, troubles du sommeil.

Repérage :

Avec des échelles spécifiques d'évaluation adaptées au contexte. (Notamment en cas de syndrome démentiel préexistant)

Par exemple, échelle Mini GDS avec quatre questions :

- Vous sentez-vous découragé et triste ?
- Avez-vous le sentiment que votre vie est vide ?
- Êtes-vous heureux la plupart du temps ?
- Avez-vous l'impression que votre situation est désespérée ?



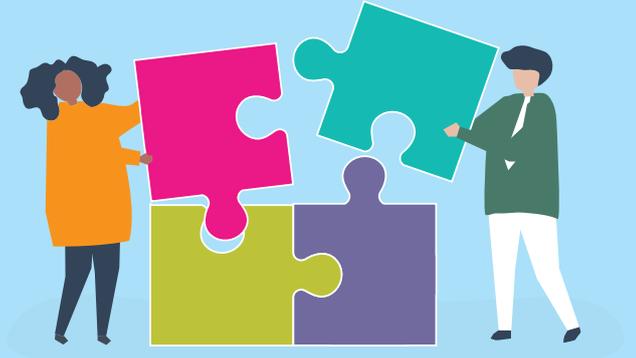
Stratégie de prise en charge en EHPAD :

1. Traiter la personne âgée dans sa globalité (avec prise en charge également des troubles somatiques co-existants, des déficits sensoriels et autres handicaps).
2. Traiter la symptomatologie dépressive en ayant pour objectif d'aller jusqu'à la rémission complète - avant, ou parallèlement à un traitement pharmacologique, toujours utiliser une approche relationnelle.

Approche relationnelle :

- Écouter et faciliter la verbalisation des idées dépressives.
- Renforcer les idées et les pensées positives.
- Proposer des activités adaptées et stimuler les intérêts personnels.
- Valoriser les réalisations.
- Accompagnement et éducation thérapeutique de la personne âgée et son entourage.

Les jeux du mois !



Sudoku

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

Grille n°3533



Énigmes

Si de sable il est.
Ou de maisons est
composé...
On peut aussi bien
le manger.
Et c'est une tâche
sur le papier.

Qui est-il ?

Morceau de pain très bon
marché,
c'est une faible quantité.
On peut la servir à la reine,
pour n'en faire qu'une
point de peine.

Qui est-elle ?

Cette graine consommée,
est pleine de qualités.
Elle fait le bonheur
des myopes,
sans elle pas de télescope.

Qui est-il ?

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

Grille n°1060

Sudoku



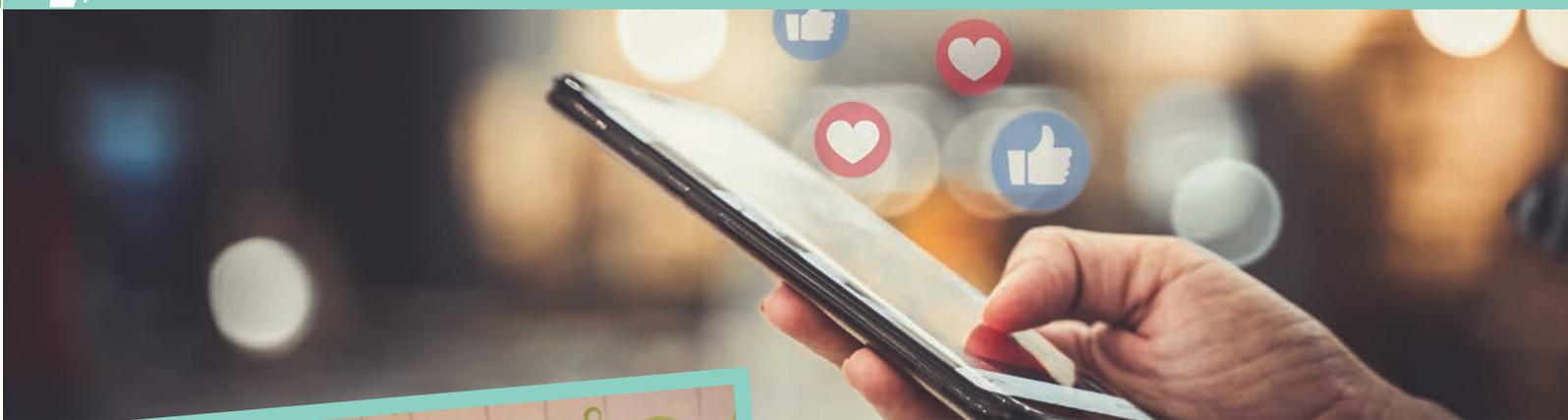
Énigmes

Énigme 1 : le béton

Énigme 2 : la résistance

Énigme 3 : la barbe





Une nonagénaire devenue star sur Internet !

On ne sait jamais vraiment ce que les jeunes sont en train de faire avec leur smartphone. Ils peuvent lire un article, regarder un film, jouer à un jeu vidéo où nous filmer à notre insu. Cela peut être le début d'une histoire surprenante...

Avec ses talents d'oratrice et son sens de l'humour aiguisé, Suzanne Hazard, n'hésite jamais à prendre la parole en public pour lancer une formule humoristique, dépassant parfois les limites de la bienséance.

Le 20 octobre, alors qu'elle souffle ses 90 bougies, entourée de sa famille dans un restaurant d'Abbeville, la nonagénaire picarde décide de faire rire l'assistance avec une grivoiserie racontée en patois. Dans son élan, elle ne se rend pas compte que sa petite fille est en train de la filmer et s'apprête à publier la vidéo sur les réseaux sociaux.

En quelques jours, la bonne blague a été partagée 93 000 fois et vue par près de 2,5 millions de personnes. Depuis ce jour, Suzanne Hazard reçoit de nombreux messages de bienveillance et attire les meilleures intentions :

“Je ne réalise pas ce qui arrive. Je suis ravie d'apporter du bonheur à autant de personnes dans un monde où les choses ne sont pas faciles tous les jours. Ce jour-là, ma petite fille m'a fait un superbe cadeau”

précise notre nouvelle vedette de l'humour en ligne.



LA SAISON DE LA BAIGNADE EST OUVERTE EN RUSSIE !

Au cœur de l'hiver, les habitants de la ville de Omsk, n'hésitent pas à plonger dans les eaux glaciales de la rivière Irtych ou des lacs environnants.

Sous une température inférieure à -11°C , ils découpent la glace avec d'immenses scies pour former des couloirs de nage et s'adonner à leur sport favori.

La natation dans les eaux glacées est très répandue en Europe de l'Est. Pour les chrétiens orthodoxes de Russie, il s'agit même d'une tradition qui avait disparu après la révolution d'octobre 1917 et qui revient à la mode depuis la dissolution de l'URSS.

Pour ses adeptes, la baignade en eaux gelées a de nombreuses vertus thérapeutiques et agit efficacement contre les douleurs et les inflammations. Le choc thermique accroît temporairement la production d'hormones du stress, ce qui a pour effet de soulager les douleurs.

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

Villeneuve-lès-Maguelone

3 Allée du Collège,
Centre médical des Salins
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

Tél. 04 99 77 29 14

contact@nouveo-services.com

Notre site Internet :

www.nouveo-services.com

nouveau
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

Villeneuve-lès-Maguelone

3 Allée du Collège,
Centre médical des Salins
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

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



- Animatrice : **Salomé.**
- Psychologue : **Melissa.**
- Psychomotricienne : **Sandie.**
- Ergothérapeute : **Cyrielle.**

Rendez-vous :

Aucun rendez-vous n'est prévu pour ce mois en raison de l'épidémie..

Guillaume Benes :
Neuropsychologue - Atelier de mémoire.

Laurane Tores :
Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.

Muriel Navarro :
Professeure d'éducation physique et sportive - spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA).

Christine Capo :
Contes et chants.

Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
BONNE ANNÉE !  16h00 Animation surprise	16h30 Projection film au 2 ^{ème} étage	16h30 Projection film sur la mezzanine
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6
15h30 - 17h45 Quiz de la nouvelle année à chaque étage	10h30 Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine 15h15 Activités sur la mezzanine 15h30 Chorale au 2 ^{ème} étage 16h30 Écoute musicale au rez-de-chaussée	ÉPIPHANIE  15h00 - 16h30 Percussions corporelles à chaque étage
Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9
10h30 Café et journal au grand salon 10h45 Expression corporelle au 2 ^{ème} étage 16h30 Gymnastique ludique	10h30 Zoothérapie au 2 ^{ème} étage 10h30 Promenade au 1 ^{er} étage et au rez-de-chaussée 15h30 - 17h45 Des mots et des lettres à chaque étage	16h30 Jeux au grand salon
Dimanche 10	Lundi 11	Mardi 12
16h30 Projection film au 2 ^{ème} étage	15h30 - 17h45 Quiz culture générale à chaque étage	10h30 Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine 15h15 Activités sur la mezzanine 15h30 Chorale au 2 ^{ème} étage 16h30 Écoute musicale au rez-de-chaussée
Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
15h00 - 16h30 Percussions corporelles à chaque étage	10h30 Café et journal au grand salon 10h45 Expression corporelle au 2 ^{ème} étage 16h30 Gymnastique ludique	10h30 Zoothérapie au 2 ^{ème} étage 10h30 Promenade au 1 ^{er} étage et au rez-de-chaussée 15h30 - 17h45 Des mots et des lettres à chaque étage
Samedi 16	Dimanche 17	Lundi 18
16h30 Projection film au 2 ^{ème} étage	16h30 Projection film sur la mezzanine	15h30 - 17h45 Quiz culture générale à chaque étage
Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21
10h30 Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine 15h15 Activités sur la mezzanine 15h30 Chorale au 2 ^{ème} étage 16h30 Écoute musicale au rez-de-chaussée	15h00 - 16h30 Percussions corporelles à chaque étage	10h30 Café et journal au grand salon 10h45 Expression corporelle au 2 ^{ème} étage 16h30 Gymnastique ludique
Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
10h30 Zoothérapie au 2 ^{ème} étage 10h30 Promenade au 1 ^{er} étage et au rez-de-chaussée 15h30 - 17h45 Des mots et des lettres à chaque étage	16h30 Projection film au 2 ^{ème} étage	16h30 Projection film sur la mezzanine
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27
15h30 - 17h45 Quiz culture générale à chaque étage	10h30 Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine 15h15 Activités sur la mezzanine 15h30 Chorale au 2 ^{ème} étage 16h30 Écoute musicale au rez-de-chaussée	15h00 - 16h30 Percussions corporelles à chaque étage
Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30
10h30 Café et journal au grand salon 10h45 Expression corporelle au 2 ^{ème} étage 16h30 Gymnastique ludique	10h30 Zoothérapie au 2 ^{ème} étage 10h30 Promenade au 1 ^{er} étage et au rez-de-chaussée 15h30 - 17h45 Des mots et des lettres à chaque étage	16h30 Projection film au 2 ^{ème} étage
Dimanche 31	Lundi 25	Mardi 26
16h30 Projection film sur la mezzanine	15h30 - 17h45 Quiz culture générale à chaque étage	10h30 Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine 15h15 Activités sur la mezzanine 15h30 Chorale au 2 ^{ème} étage 16h30 Écoute musicale au rez-de-chaussée

Crêpe party



Mme Ninot se régale



Miam la bonne crêpe !



Mon beau sapin



Décoration du grand sapin



Des boules tout en couleurs



Mme De Testa et le sapin



Mme Bourgade fait la déco



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme Josette BOURGADE, le 1 janvier
- Mme Michelle DEMUNCK, le 15 janvier
- Mme Jeanne ROUX, le 16 janvier
- M. Georges HALLOT, le 18 janvier
- Mme Odette GAMBERT, le 28 janvier
- Mme Ginette GONZALVEZ, le 28 janvier

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. GAMBERT, la Saint Marcel, le 16 janvier
- M. BEREZIAT, la Saint Marius, le 19 janvier
- M. GUIVARCH et M. GONZALVEZ, la Saint François, le 24 janvier
- Mme RENE et Mme NINOT, la Sainte Marcelle, le 31 janvier

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à
M. François GUIVARCH

Condoléances

Nous adressons nos condoléances
à la famille et aux proches de
Madame Paulette PALEIRAC

Vos représentants du conseil
de la vie sociale

Représentantes des Résidents

- Mme Roux
- Mme Paleirac

Représentants des Familles

- M. Hervé
- Mme Charignon



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