

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](http://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

**E**n 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 ?



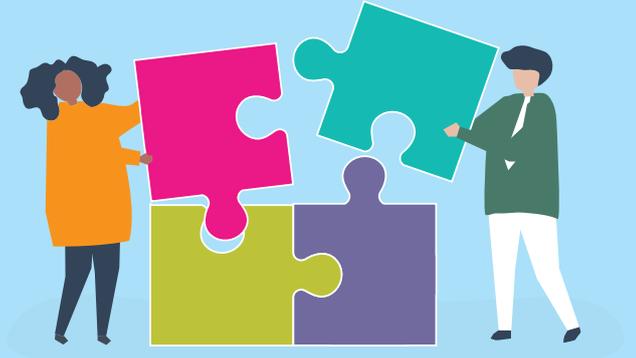
## Stratégie de prise en charge en EHPAD :

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



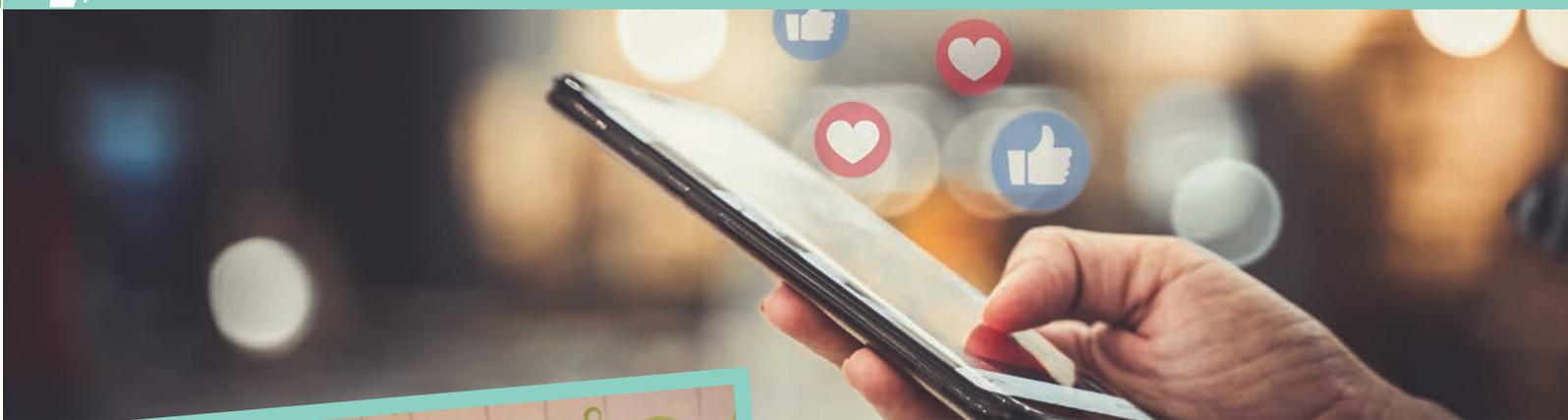
# Énigmes

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 !

**A**u 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  $-11^{\circ}\text{C}$ , 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](mailto:contact@nouveo-services.com)

**Notre site Internet :**

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

**nouveo**  
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](mailto:contact@nouveo-services.com)

**Notre site Internet :**

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

[enseillade@maison-retraite-montpellier.com](mailto:enseillade@maison-retraite-montpellier.com)



- Animateurs : **Caroline et Jérôme.**
- Psychologue : **Audrey.**

## Rendez-vous :

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

**Alexandre CALMES :**  
Professeur de gymnastique spécialisé en Activité Physique Adaptée (APA)

**Isabelle Delatre :**  
Médiatrice animale

**Gilles et Julie La Rousse :**  
Chanteurs et musiciens du Duo d'Azur

				<b>Vendredi 1</b> <b>BONNE ANNÉE !</b> <b>10h00</b> Réveil musculaire et jeux de balle <b>14h00</b> Collages et création de livret Montessori	<b>Samedi 2</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Dimanche 3</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration
<b>Lundi 4</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Mardi 5</b> <b>10h00</b> Gymnastique et exercices de coordination et de mémoire <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Mercredi 6</b> <b>ÉPIPHANIE</b> <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Jeudi 7</b> <b>10h00</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Gymnastique et exercices de coordination et de mémoire	<b>Vendredi 8</b> <b>10h00</b> Réveil musculaire et jeux de balle <b>14h00</b> Collages et création de livret Montessori	<b>Samedi 9</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Dimanche 10</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration
<b>Lundi 11</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Mardi 12</b> <b>10h00</b> Gymnastique et exercices de coordination et de mémoire <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Mercredi 13</b> <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Jeudi 14</b> <b>10h00</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Gymnastique et exercices de coordination et de mémoire	<b>Vendredi 15</b> <b>10h00</b> Réveil musculaire et jeux de balle <b>14h00</b> Collages et création de livret Montessori	<b>Samedi 16</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Dimanche 17</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration
<b>Lundi 18</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Mardi 19</b> <b>10h00</b> Gymnastique et exercices de coordination et de mémoire <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Mercredi 20</b> <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Jeudi 21</b> <b>10h00</b> Zoothérapie	<b>Vendredi 22</b> <b>10h00</b> Réveil musculaire et jeux de balle <b>14h00</b> Collages et création de livret Montessori	<b>Samedi 23</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Dimanche 24</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration
<b>Lundi 25</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Mardi 26</b> <b>10h00</b> Gymnastique et exercices de coordination et de mémoire <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Mercredi 27</b> <b>10h00</b> Entretiens avec la psychologue	<b>Jeudi 28</b> <b>10h00</b> Zoothérapie	<b>Vendredi 29</b> <b>10h00</b> Réveil musculaire et jeux de balle <b>14h00</b> Collages et création de livret Montessori	<b>Samedi 30</b> <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration	<b>Dimanche 31</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>15h00</b> Chant et goûter en salle de restauration

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme Monique RODRIGUEZ, le 4 janvier
- Mlle Suzanne ABRIC, le 20 janvier
- M Georges ASTOLFI, le 27 janvier

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de  
Monsieur PAPON,  
Madame BALLET et  
Monsieur MORERA

Quand on dessine, l'important c'est d'être précis !



Les couleurs ça fait du bien !



Nous les femmes, on aime parler ! Sauf quand on dessine, alors là, on s'applique !



Toujours heureux de tailler un brin de causette !



Corvée de patates dans la bonne humeur !



Vos représentants du conseil de la vie sociale

**REPRÉSENTANTE DES RÉSIDENTS**  
Mme AGUILAR Paulette



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

**REPRÉSENTANT DES FAMILLES**  
M. URIOL Marceau