

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

## ACTUALITÉS

### De Nouvéo :

Analyse de pratique

### Des Résidences :

En juin, c'est la fête  
dans nos résidences

p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

La santé bucco-dentaire  
de la personne âgée

p. 10



## ZOOM SUR

Les Cévennes :  
montagnes insolites  
riches en histoire

p. 13

# Nos Résidences en images





## Chères lectrices, chers lecteurs,

Juin, c'est l'arrivée de l'été, ce sont les longues soirées pendant lesquelles on peut profiter de la fraîcheur. Le printemps ne nous a pas vraiment gâtés, alors on est impatient de profiter de journées ensoleillées et de températures plus clémentes.

Le mois de juin est également celui de la musique dont nous célébrerons cette année la 40<sup>ème</sup> édition. Quelles que soient leurs préférences musicales, les mélomanes auront de quoi satisfaire leurs oreilles et leurs esprits.

Dans nos résidences, nous ne manquerons pas de fêter l'événement en entonnant nos mélodies favorites. En juin, les animations seront aussi nombreuses que variées : gymnastique en plein air, ateliers décoratifs ou encore jeux de mots, nous débiterons l'été dans la joie et la bonne humeur.

**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

- Les Cévennes : montagnes insolites riches en histoire

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- La santé bucco-dentaire de la personne âgée

p. 10

### Contacts

p. 15-16



# Analyse de pratique

**Dans un souci d'être quotidiennement à l'écoute de ses salariés pour proposer un service de qualité à ses bénéficiaires, Nouvéo a mis en place des journées « analyse de pratique » à destination des salariés.**

Ces moments d'échanges et de réflexions sont encadrés par la psychologue Céline Lafayette.

Au cours du mois de mai a eu lieu une journée sur la thématique de la dépression, thème difficile à aborder mais nécessaire surtout en cette période d'isolement social.

Le groupe d'échanges a été dynamique ; chacun a pu s'exprimer en exposant ses propres situations rencontrées et son ressenti. La différence de nombre d'années d'expériences entre les participants a été profitable.

Cette réunion a été très enrichissante pour tous.





## En juin, c'est la fête dans nos résidences

### *La Cyprière*

Le docteur Causse, médecin coordonnateur, exerce à la Cyprière les lundis et jeudis. Sa philosophie : être au plus près du patient. Elle souhaite une adaptation au plus juste de la prise en soin pour chaque patient. Empathique, elle est soucieuse de la personne et veille au maintien de la dignité pour tous. Elle travaille en collaboration avec l'équipe, les médecins et reste à disposition des familles.

### *Les Aigueillères*

Le mois de juin peut se résumer en trois mots : fête / été / musique. Dès le 8 juin prochain : tournoi sportif, en équipes, sous le soleil des Aigueillères ! Lancez-vous et venez relever des défis autour d'épreuves ludiques et sportives. Nous vous attendons très nombreux ! Nous poursuivrons avec plusieurs concerts notamment avec un duo de chanteurs/musiciens guitariste et violoniste qui marquera le début de l'été le 22 juin. Quelle joie de se retrouver tous ensemble pour un moment convivial ! Le 29 juin, nous fêterons les 100 ans de Maria : un bel anniversaire en perspective !

### *L'Ensoleillade*

A l'Ensoleillade, l'équipe s'agrandit avec l'arrivée de Karima, une quatrième infirmière et Laura, psychomotricienne. Son travail consiste à aider le résident à mieux maîtriser son corps et à réguler ses comportements afin de résoudre, dépasser ou contourner ses difficultés.

Nathalie, notre animatrice, a prévu pour fêter la musique un après-midi dansant et en chansons le mardi 22 juin. Evidemment un bon goûter est prévu pour redonner des forces aux danseurs.

### *La Martégale*

Au mois de juin, nous retrouvons nos anciennes habitudes avec le goûter dans la salle de restaurant. Ce sera aussi le moment d'inviter des intervenants extérieurs en toute sécurité.

La fête de la musique ouvrira la saison estivale le 21 juin. Pendant le café papotage nous avons recueilli les avis des résidents au sujet des intervenants extérieurs à inviter et nous avons une belle liste de chanteurs et comédiens qui, nous espérons, viendront célébrer l'été avec nous.

## La Cyprière



### DEUX FLÛTISTES ONT RAVI LES RÉSIDENTS

**M**ercredi 28 avril Marie-Ange, musicothérapeute clinicienne au sein de la résidence, et Alexandre, stagiaire en musicothérapie, ont joué pour les résidents. Tous les deux flûtistes de formation, ils ont régalé nos oreilles en exécutant des duos de flûtes traversières mais également des duos flûte/basson.

Le programme était varié. Extraits d'opéras, musiques classiques, de films et traditionnelles se sont enchaînés le temps d'un concert. Le public n'a pas hésité à les accompagner en fredonnant les mélodies jouées ou en frappant dans ses mains. Au bout d'une heure de programme, les spectateurs ont acclamé les musiciens épuisés en demandant des rappels.

#### **Mme MONTESANO**

*« C'était bien ! »*

#### **M. PLANÇON**

*« C'était bien ! »*

#### **Mme BLASY**

*« Ça met tout le monde en éveil, c'est bien ! »*

#### **Mme MARTINEZ**

*« J'ai assisté à un véritable concert. J'ai été agréablement surprise par l'ampleur du basson. J'avais un deuxième spectacle à côté de moi avec ma voisine qui chantait à tue-tête. »*

#### **Mme SALAGER**

*« Merci beaucoup et toutes mes félicitations ! »*

## Les Aigueillères



### CRÊPES-PARTY

Le mois de mai a été pluvieux. Et aux Aigueillères qui dit pluie dit crêpes-party ! Après quelques minutes d'hésitation, d'observation et d'excuses en tout genre (je ne sais plus faire de crêpes, ...) tout le monde s'y est mis. Avec l'aide du cuisinier, de l'équipe et surtout des résidentes, nous nous sommes régalés de délicieuses crêpes au sucre, à la confiture et au chocolat. Et les crêpes c'est comme le vélo ... ça ne s'oublie pas !

Tout le monde en a bien profité, avec une ambiance musicale de folie... assurée par Sandy !

**Mme B.**

« C'était sympa, j'aime beaucoup les crêpes. »

**Mme R.**

« Vous nous avez régalés ! »

**Mme F.**

« Très bonne idée cette crêpes-party ! »

## La Martégale

### GYM DOUCE ASSISE

La gym douce assise a été une des premières activités que La Martégale a remise en place cette année pour satisfaire la requête d'activités ludiques de la part des résidents et pour oublier le mode de vie sédentaire instauré à cause de la saison hivernale et du confinement strict.

Les règles :

1 - Tous assis, tous au même niveau pour éviter que les résidents en fauteuil roulant soient désavantagés. Il y a des anciens sportifs parmi les habitués de la gym assise, ne pensez pas que le sens de la compétition faiblisse avec l'âge.

2 - Les exercices sont simples, néanmoins l'engagement est essentiel, mais sans le jugement envers soi-même ou les autres.

Nous ne sommes pas capables d'exécuter un mouvement aujourd'hui ? On peut contracter

les muscles correspondants ou simplement rester concentrés sur la partie du corps impliquée dans l'exercice.

Après l'effort, on joue avec des ballons ou aux quilles. Pendant le mois de mai, quand la météo l'a rendu possible, nous nous sommes installés au jardin pour profiter de l'extérieur et du soleil.

**Mme C.**

« Ha, la gym assise, oui c'est très bien ! »

**Mme D.**

« Ça nous déverrouille »



## Ensoleillade

### DES ANNIVERSAIRES EN MUSIQUE ET UN GOÛTER TRÈS GOURMAND

**N**ous ne vieillissons pas, nous prenons de la valeur ! Comme le dit si bien Anne-Sophie Swetchine : " La jeunesse est la plus belle des fleurs, mais la vieillesse est le plus beau des fruits ".

Pour les anniversaires de quelques uns de nos résidents, le mardi 27 avril 2021, nous avons eu la joie d'accueillir le chanteur et musicien Jean Leforestier pour animer cette belle journée. Le goûter a été préparé par nos tops chefs cuisiniers Marie et Cédric, qui ,chaque mois, nous font la belle surprise avec leurs magnifiques gâteaux délicieux.

Après les gourmandises et ces moments riches en émotions, nos papis et nos mamies ont enfilé leurs joggings pour l'atelier gym avec la dynamique Alexandra.

Nous maintenons toujours l'équilibre et la forme !

**Mme K.**

*« Les spectacles me réchauffent le cœur, je me sens émerveillée et joyeuse comme quand j'étais jeune.»*

**Mme F.**

*« Les anniversaires me rappellent les bons moments de souvenirs avec mes enfants et mes neveux. »*

**Mme M.**

*« J'adore fêter les anniversaires à l'Ensoleillade surtout pour manger de bons gâteaux.»*

**Mme A.**

*« Les spectacles me procurent beaucoup de plaisirs ; certaines chansons resteront toujours dans mon cœur, surtout celle de Tino Rossi «O Corse , île d'Amour» .»*

# La santé bucco-dentaire de la personne âgée



## Non aux idées reçues

**Perdre ses dents quand on est âgé c'est normal**

**FAUX**

*On peut vieillir avec ses dents. Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire permet de bien vieillir avec ses dents.*

**S'occuper des dents, ce n'est pas important dans la prise en charge des soins**

**FAUX**

*Cela va entraîner un délabrement de la dentition. Négliger ses dents, c'est négliger son confort et sa qualité de vie et risquer des pathologies plus graves.*

**Les soins dentaires coûtent chers**

**FAUX**

*La plupart du temps les soins dits de maintenance sont pris en charge par l'assurance maladie. Il est important de faire les soins réguliers pour éviter des soins prothétiques coûteux.*

**Les personnes âgées ont mauvaise haleine**

**FAUX**

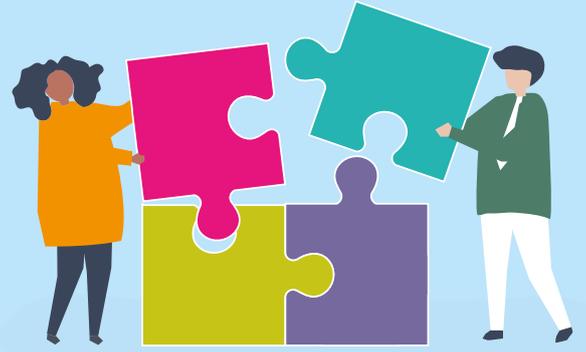
*Pour éviter ce phénomène, il suffit de faire un brossage régulier et de consulter un dentiste au moins une fois par an.*

## Conséquences du vieillissement sur la santé bucco-dentaire

1. La mastication est moins efficace car la force musculaire diminue, entraînant une tendance à la mauvaise haleine et un risque de dénutrition.
2. Il y a une baisse de la salivation, donc moins de reminéralisation de l'émail des dents et de protection des dents face à la plaque dentaire et aux bactéries.

**Retrouvez le mois prochain  
la suite de l'article**

# Les jeux du mois !



## Sudoku

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

Grille n°3684



## Énigmes

Il est parfois très agité,  
au plomb on peut le  
comparer.  
Réparateur très apprécié,  
il vous fera toujours rêver.

**Qui est-il ?**

Dans l'urgence vous le  
pressez.  
A la grève il est associé.  
D'une symphonie c'est un  
morceau.  
Il vous fait mal lorsqu'il est  
faux.

**Qui est-il ?**

Très couru dès qu'il fait  
chaud,  
l'alpiniste l'affronte et en  
vise le haut.  
C'est une réserve  
naturelle,  
qui ne restera pas  
éternelle.

**Qui est-il ?**

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

Grille n°93

Sudoku



# Énigmes

Énigme 1 : le groupe

Énigme 2 : la pelote

Énigme 3 : l'orchestre





# Les Cévennes : montagnes insolites riches en histoire

**À quelques kilomètres au nord de Montpellier, ce massif se distingue pour ses particularités naturelles et historiques.**

Les départements de l'Hérault, du Gard et de la Lozère se partagent ces montagnes majestueuses. Si les pentes escarpées ne permettent pas d'y cultiver du blé, la nature offre quantité de châtaignes, un fruit qui ne manque pas de piquants et demande des efforts avant d'être consommé. Donnant aussi bien de la farine que de la confiture, la châtaigne est la base de la gastronomie locale qui se complète de champignons, asperges sauvages, myrtilles... Dans les Cévennes, si l'agriculture est impossible, la nature est généreuse pour les plus méritants.

Le massif est aussi riche de ses hommes et de son histoire. La rudesse de son climat et son terrain accidenté en ont fait un refuge idéal pour les opprimés. D'abord les protestants, puis les résistants et les hippies ont tour à tour façonné la culture locale. En quelque sorte, nous pouvons dire que ce territoire qui se distingue par son originalité est devenu une terre promise pour les opprimés et les originaux.

En grande partie recouvert par le Parc National des Cévennes, ce massif arboré est aujourd'hui un écrin plébiscité par les touristes qu'il faut à tout prix conserver dans son jus.





## POUR NOTRE PLUS GRAND PLAISIR, THOMAS PESQUET NOUS RACONTE SON AVENTURE DANS LES ÉTOILES !

**L**e 23 avril dernier, Thomas Pesquet a quitté la terre pour rejoindre la station spatiale internationale. Bien entendu, en scientifique aguerri, le spationaute français s'y trouve avant tout pour mener des expériences et faire avancer la science.

Cependant, durant son temps libre, il a décidé de nous faire profiter de son aventure en partageant des photos, mais aussi des récits qui nous enrichissent et nous font rêver. Plusieurs fois par jour, il prend le temps de nous expliquer, avec des mots simples, cette immensité ésotérique qu'est l'espace. Il nous raconte aussi le quotidien de ces pionniers du 21<sup>e</sup> siècle et nous détaille les exigences physiques et logistiques de son aventure.

Grâce à Internet et aux réseaux sociaux, ses récits sont accessibles à tous en quelques clics. À leur lecture, on croit replonger dans l'œuvre de Jules Verne. Pourtant, c'est bel et bien son quotidien qu'il nous raconte.

**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

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



	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6
	<b>10h30</b> Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine <b>15h00 et 16h45</b> Gymnastique ludique dans le patio extérieur	<b>16h30</b> Animations avec l'équipe	<b>15h00</b> Atelier créatif et manuel en salle d'animation <b>16h45</b> Quiz culture générale en salle d'animation	<b>11h00</b> Marche et équilibre <b>15h00</b> Sortie bibliothèque de Montferrier <b>17h00</b> Atelier musique en salle d'animation	<b>16h30</b> Animations avec l'équipe	<b>16h30</b> Animations avec l'équipe
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
<b>15h30</b> Contes en salle d'animation <b>16h45</b> Des lettres et des mots en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine <b>15h00</b> <b>TOURNOI SPORTIF INTER-ÉQUIPE</b>	<b>10h30</b> Revue de presse au grand salon	<b>15h00</b> Atelier créatif et manuel en salle d'animation <b>16h45</b> Quiz culture générale en salle d'animation	<b>11h00</b> Marche et équilibre <b>15h00</b> Jeux avec Salomé au grand salon <b>17h00</b> Atelier musique en salle d'animation	<b>16h30</b> Animations avec l'équipe	<b>16h30</b> Animations avec l'équipe
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
<b>15h30</b> Contes en salle d'animation <b>16h45</b> Des lettres et des mots en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine <b>15h00 et 16h45</b> Gymnastique ludique dans le patio extérieur	<b>10h30</b> Revue de presse au grand salon	<b>15h00</b> Atelier créatif et manuel en salle d'animation <b>16h45</b> Quiz culture générale en salle d'animation	<b>11h00</b> Marche et équilibre <b>15h00</b> Jeux avec Salomé au grand salon <b>17h00</b> Atelier musique en salle d'animation	<b>10h15</b> Atelier mémoire en salle d'animation <b>16h30</b> Animations avec l'équipe	<b>FÊTE DES PÈRES</b> <b>16h30</b> Animations avec l'équipe
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
<b>ÉTÉ FÊTE DE LA MUSIQUE</b> <b>15h30</b> Contes en salle d'animation <b>16h45</b> Des lettres et des mots en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine <b>15h00</b> <b>FÊTE DE L'ÉTÉ ESPRIT GUINGUETTE</b>	<b>10h30</b> Revue de presse au grand salon	<b>15h00</b> Atelier créatif et manuel en salle d'animation <b>16h45</b> Quiz culture générale en salle d'animation	<b>11h00</b> Marche et équilibre <b>15h00</b> Sortie bibliothèque de Montferrier <b>17h00</b> Atelier musique en salle d'animation	<b>16h30</b> Animations avec l'équipe	<b>16h30</b> Animations avec l'équipe
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30				
<b>15h30</b> Contes en salle d'animation <b>16h45</b> Des lettres et des mots en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie dans le patio ou sur la mezzanine <b>15h00 et 16h45</b> Gymnastique ludique dans le patio extérieur <b>LES 100 ANS DE MARIA !</b>	<b>10h30</b> Revue de presse au grand salon				

## Rendez-vous :

**Ce qu'on va fêter au mois de juin !**

→ **Dimanche 20 juin**  
Fête des pères

→ **Lundi 21 juin**  
Fête de la musique

→ **Jeudi 24 juin**  
Fête de la Saint-Jean

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

**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.

Mimi valide le nouveau mobilier



On continue avec mes mini crêpes



On trinque au champagne



Sandy et Mme Roussel font des crêpes !



Apéro



Vos représentantes du conseil de la vie sociale

**REPRÉSENTANTE DES RÉSIDENTS**  
Mme Roux



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

**REPRÉSENTANTE DES FAMILLES**  
Mme Charignon

## Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à tous les pères ainsi qu'à M. LASSALVY, la Saint Pierre, le 29 juin

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme Josette TORRANDELL, le 5 juin
- Mme Odile BERNARD, le 27 juin
- Mme Maria ASENSIO , le 29 juin, **100 ans !**