

# Le Journal

## des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères  
La Cyprière  
La Martégale  
L'Ensoleillade  
Nouvéo

N°96  
JANVIER 2019



### ACTUALITÉS

De Nouvéo :  
Accompagnement  
personnalisé  
Des Résidences :  
Titre  
p. 4-5

### PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

### VIVRE SENIOR

Repères de consommation  
p. 10

### ZOOM SUR

Charte Entreprises et  
Quartiers  
p. 13





# Nos Résidences en images

HELLO  
2019



# Une nouvelle année démarre !



Chères lectrices, chers lecteurs,

L'année 2018 a été marquée par des changements dans vos résidences. Nous avons accueilli avec joie L'Ensoleillade dans le Groupe, nous vous avons proposé de nouvelles animations et mis en place un nouveau format pour votre journal. Nous espérons que cette année 2018 passée à nos côtés vous a comblée.

Nous commençons 2019 sous le signe de la musique. Au programme de janvier, de nombreuses surprises avec concerts et chorales sont prévues. Et qui sait ! des talents artistiques se révéleront peut-être...

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

- Charte Entreprises et Quartiers

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Repères de consommation

p. 10

### Contacts

p. 15-16





## Accompagnement personnalisé

**Monsieur Lanet, en situation de handicap important, fait appel à Nouvéo pour une prise en charge 24h/24 et 7j/7 depuis décembre 2017.**

Pour un accompagnement au quotidien, Nouvéo a mis en place une équipe de jour et de nuit pour répondre à l'ensemble des besoins de M. Lanet.

Cette équipe est composée de plusieurs collaborateurs de jour et de nuit.

Ces intervenants ont les compétences et les connaissances nécessaires pour accompagner M. Lanet dans tous les gestes de la vie quotidienne.

Il y a un réel travail de collaboration avec l'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire (kiné, infirmiers, médecins) intervenant au domicile de M. Lanet.

De beaux moments de vie sont partagés tous les jours et notamment lorsque les équipes mettent en place des sorties à l'extérieur.

Dernièrement une sortie en fauteuil roulant en bord de mer a été organisée par un des salariés et prochainement une sortie au centre commercial Odysseum aura lieu.

C'est à travers ces instants de vie et ce travail de collaboration interprofessionnel que tout le travail des équipes terrain de Nouvéo prend son sens.







## Ambiance festive !



### Les Aigueillères

Pour bien démarrer 2019, votre résidence vous propose un repas festif dès le 1<sup>er</sup> janvier, suivi d'une après-midi d'animations.

Le **14 janvier**, la chorale de l'école de musique de la Lyre viendra se donner en concert, pour le plus grand plaisir de vos oreilles ! Les plus enjoués d'entre vous auront l'occasion de participer à une audition de piano le 20 janvier... avant la mise en place d'une chorale dans votre résidence.



### La Cyprière

La visite des clowns se tiendra le **9 janvier** dans votre résidence.

Le **31 janvier**, nous fêterons les anniversaires du mois. Cinq au total ! Cela promet une ambiance festive !



### La Martégale

Tout en musique à la Martégale avec la venue de la troupe «Les Souris Vertes Radez chose» le **7 janvier**.

On poursuit le programme musical avec une sortie « Thé dansant » à la salle Yves Abric, qui vous sera proposée le **12 janvier**.

### L'Ensoleillade

Encore une belle ambiance à l'Ensoleillade avec la venue du fameux Duo Azur le **24 janvier**. L'occasion de partager ensemble une après-midi sous le soleil de la Crète et danser sur les airs du Sirtaki !

Le **29 janvier**, votre résidence vous invite à passer une après-midi crêpes. Pourquoi attendre la Chandeleur pour se régaler ? On prend un peu d'avance.



## La Cyprière

### C'EST BON LE CHOCOLAT

**A**vec l'arrivée des fêtes de fin d'année, nous avons organisé pour les résidents un après-midi autour du chocolat.

**M.** SEVIN, dit M. Chocolat, pâtissier-chocolatier de métier est venu partager son amour pour la gourmandise et donc le chocolat avec les résidents. Il leur a expliqué d'où vient le chocolat et les secrets de sa fabrication qu'il soit noir, blanc ou au lait.

**S**es bienfaits pour la santé ne sont plus à démontrer. Sans abus, il est bon pour le moral.

**A** titre d'exemple deux carrés de chocolat noir par jour permettraient de prévenir les troubles cardiaques. C'est incroyable mais il a suffi de parler du chocolat pour que les résidents se sentent heureux.

**Mme P.**

*ça m'a plu, j'ai appris plein de choses sur le chocolat et en plus de ça, la dégustation était bonne.*

**M. D.**

*C'était très intéressant sauf qu'il fallait être patient pour pouvoir déguster le chocolat qui était succulent, je me suis régalé.*

**Mme S.**

*Je suis pour ce genre d'activité, j'aimerais qu'il y en ait davantage. C'était très intéressant, le chocolat était très bon.*



## Les Aigueillères

### DES RÉSIDENTS ACROBATES !

**U**n e quinzaine de résidents ont eu la chance de participer aux ateliers Cirque, répartis sur quatre semaines, et proposés par la Compagnie Zepetra dans le cadre du projet « La Métropole fait son cirque ». L'initiation au Cirque fut animée par Laurène pour le plus grand plaisir des résidents ravis de participer à des activités et des jeux qu'ils n'avaient jamais essayés auparavant et qu'ils ne pensaient pas tester un jour !

**Au** programme, de grands numéros de Cirque tels que des jeux de balles de toutes les tailles, des lancers de foulards, des assiettes chinoises virevoltantes, un bâton du diable en équilibre sur la tête ou sur les bras de nos résidents !

**Et** ce n'est pas tout... des résidents, dont certains avec leur fauteuil, ont fait de l'équilibre sur une grande planche, une planche à roulettes ou sur une grosse boule quand d'autres ont fait du « parachute » géant !

**De**s moments de rires, de concentration, de découvertes, d'acrobaties et de folie !



**Mme F.**

*J'ai beaucoup aimé cet atelier qui m'a permis de faire des choses que je ne pensais jamais faire !*

**Mme P .**

*C'était rigolo de faire tourner les assiettes et aussi monter sur la planche à roulettes.*

**Mme R .**

*Je suis contente et fière d'être montée sur la grosse boule !*



## La Martégale

### LE PONEY À L'ŒIL BLEU

**M. M.**

*La visite d'un poney, c'est un événement ! Enzo c'est son nom, a posé bien sagement avec toutes les dames présentes, pour la photo souvenir. De quoi remplir un bel album.*

**Mme P.**

*Chose exceptionnelle, un poney est venu nous visiter, les résidents étaient très heureux de pouvoir le caresser et le brosser.*

**C**e mois-ci la Résidence la Martégale a eu la chance d'accueillir Enzo, magnifique poney au pelage brun de l'association « Célia et le poney visiteur ».

**Sa particularité** : un œil bleu envoutant.

**S**a petite taille lui a permis de prendre l'ascenseur pour se rendre dans chaque chambre de la résidence et ainsi aller à la rencontre des résidents. Très docile, les résidents ont pu facilement l'approcher et le caresser.

**C**ette rencontre incroyable a été fortement appréciée de tous les résidents. Cette visite atypique a offert un moment unique et magique à tous les résidents qui se souviendront du poney à l'œil bleu !





## Ensoleillade

### APRÈS-MIDI IMPROVISÉE !

**P**our les anniversaires du mois, nous attendions avec impatience le DUO AZUR et leurs instruments à vent.

**S**uite à un problème personnel, ils n'ont pu se produire... Nous avons improvisé une après-midi musicale avec Marie, notre sympathique cuisinière et Christine, notre animatrice.

**D**es moments toujours très attendus par nos résidents ! L'ampli et le micro à peine installés, Mary a entonné les chansons d'Édith Piaf alors que Christine nous a ravis avec Francis Cabrel et Henri Salvador. ! Et c'est dans une belle ambiance que la journée s'est déroulée. Les résidents ont soufflé les bougies sous de généreux applaudissements ! Les proches et amis ont pu déguster le gâteau confectionné par Mary !

**Q**u'elle belle après-midi sous le signe du partage, comme nous savons si bien le faire à l'ensoleillade !

**Mme A.**

*Se souvient d'un concert d'Henri SALVADOR au Moulin rouge à Paris*

**Mme A.**

*Vous y avez mis tout votre cœur et ça se voyait, un grand bravo et merci !*

**M. D.**

*Que de beaux souvenirs en entendant Francis Cabrel dans « Je l'aime à mourir ».*

**M. C.**

*J'ai eu les larmes aux yeux quand j'ai entendu la chanson « Au pays de ton corps » de Catherine Le Forestier.*



## Repères de consommation

Programme National Nutrition-Santé à partir de 55 ans

**Avec l'âge, les besoins nutritionnels changent. Il est plus que nécessaire de rappeler aux seniors quelques recommandations de nutrition adaptées à leurs besoins. Suivez le guide !**

### **LEGUMES ET/OU FRUITS : au moins 5 par jour !**

Avec l'âge, les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants. Les fruits et légumes en sont riches. Ils sont peu caloriques et leur effet favorable sur la santé est démontré. Ils contiennent des antioxydants, qui protègent nos cellules, des fibres et de l'eau, qui facilitent un bon transit intestinal. À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) il est facile d'en consommer.

#### **Une portion de fruits ou de légumes, c'est :**

- > la moitié de 1 assiette de légumes cuits (environ 100g),
- > 1 petite assiette de crudités (environ 100g),
- > 1 bol ou 1 assiette creuse de soupe de légumes,
- > 1 fruit de type pomme, poire, orange,...
- > 2 fruits de type abricot, clémentine, grosse prune, kiwi,...
- > 3 tranches d'ananas,
- > 1 pot de compote individuel ou 2

grosses cuillères à soupe de compote maison,

- > 1 bonne poignée de petits fruits : fraises, cerises, litchis,...
- > 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté.

#### **Sous quelle forme ?**

- > crus (ils apportent plus de vitamines quand ils sont consommés frais),
- > cuits (ils restent intéressants d'un point de vue nutritionnel et sont souvent plus digestes),
- > frais, surgelés ou en conserve (si vous le pouvez, privilégiez les produits de saison frais, qui sont plus savoureux. Mais les conserves et les surgelés apportent aussi des minéraux, des vitamines et des fibres),
- > les fruits secs (raisin, abricots, dattes, bananes, pruneaux, figes...) sont énergétiques et source de fibres et de minéraux. Vous pouvez les consommer en plus des 5 fruits et légumes par jour.





Mots croisés

A B C D E F G H I J

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Tony Darbas, Grille 16

Horizontal .....

1. Réduction d'écart
2. Préparateur d'huiles / Mûrit
3. Mis en beauté / De verdure, de temps en temps
4. Il est sans tonus / Ecole pour médias
5. La fin d'un Léone / Alla du temple au pré
6. Qui l'est un jour ne l'est plus le lendemain / Une, Outre-Rhin
7. Lieu d'arrêt ? / Louvoya
8. Quand les nerfs craquaient / Impasse
9. Permet 256 notations / 4 lettres pour une double interjection
10. Enrichissent les truffières.

Vertical .....

- A. Avant la première.
- B. Carrière / Préfixe pour touriste, parfois.
- C. Peut être un poisson à carapace / Graphie de Rê
- D. Seul et unique / Pas aux autres
- E. Vient de Thulé / Glisse sur planche
- F. C'est aussi une orchidée ! / Vit seul
- G. Pas un autre / Cerisier de Chine
- H. Dur à chausser / Cachee normande
- I. On le dit sot, au Mexique / Evaporer...
- J. Des gloires ?..



Énigmes

Elle assure la communication et le voyage jusqu'à destination.

Entre deux notes elle fait le lien.

Avec passion elle s'entretient.

Qui est-elle ?

D'un cartouche son nom est cerclé.

D'une couronne il est coiffé.

Des pyramides il est au cœur d'une dynastie le marqueur.

Qui est-il ?

Petite ou grande, on la trouve sur les chemins d'un philosophe grec comme le dit la légende à jamais elle a scellé le destin.

Qui est-elle ?

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

Tony Darbas, Grille 15

Mots croisés

?!  
?

Énigmes

Énigme 1 : L'immortalité

Énigme 2 : Le hasard

Énigme 3 : La rue







## Charte Entreprises et Quartiers

En 2018, les résidences du Groupe E4 ont signé une convention de partenariat « Charte Entreprises et Quartiers » avec la Fondation Agir Contre l'Exclusion, appelée plus communément « Face Hérault ». L'expertise de cette association se concrétise par des actions menées dans l'entreprise, pour l'emploi, l'éducation, la vie quotidienne et sur les territoires dans les quartiers prioritaires de la ville, auprès de centaines de milliers de bénéficiaires.

Début du mois de décembre, des membres de l'association sont venus au sein de chaque résidence pour la journée « Diversité ».

Leur intervention s'est déroulée en deux temps :

Le matin, a eu lieu une visite de l'établissement avec des demandeurs d'emplois. La direction de la résidence a fait découvrir la résidence tout en expliquant le fonctionnement et les missions des différents postes soignants, hôteliers et administratifs. Certains demandeurs d'emplois, intéressés par le secteur, ont déposé leur CV.

L'après-midi, les salariés ont eu une formation sur la lutte contre les discriminations au travail avec un rappel des définitions (qu'est-ce que la diversité ? La discrimination ? Les préjugés ?), un état des lieux avec un rappel du cadre légal et un échange des bonnes pratiques avec des exercices sur des situations concrètes.

**Cette journée fut un véritable succès et sera réitérée l'année prochaine.**





## A 102 ANS, ELLE RÉALISE UN SAUT EN PARACHUTE

Irène O'Shea, australienne de 102 ans, a réalisé l'exploit de sauter en parachute. Elle est ainsi la plus vieille femme du monde à se lancer dans un exercice de sensations fortes !

La centenaire explique avoir effectué ce saut pour l'association « Motor Neurone Disease », en hommage à sa fille décédée dix ans plus tôt d'une maladie motoneurone. Affectée par la cause, Irène sensibilise la population sur ce mal qui affecte la moelle épinière, et finance la recherche. Fan d'adrénaline, la senior n'en est pas à son coup d'essai : c'est la troisième fois qu'elle saute en parachute depuis qu'elle est centenaire.

**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

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

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>NOUVEL AN</b> ..... <b>10h00</b> Atelier mémoire au salon télé <b>14h15-16h00</b> Relaxation et gym douce en salle à manger	<b>10h00</b> Atelier mémoire au salon télé <b>14h00-16h00</b> Atelier d'équilibre au salon	<b>10h00-11h15</b> Atelier épluchage des légumes en salle à manger <b>14h00-16h00</b> Atelier d'équilibre au salon	<b>10h00-11h15</b> Séance de manucure pour ces dames au salon <b>14h00-16h00</b> Médiation animale	Animation avec l'équipe	<b>ÉPIPHANIE</b> ..... Animation avec l'équipe
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
<b>10h00-11h15</b> Confection d'un gâteau aux pommes en salle à manger <b>14h00-16h00</b> Travail sur la motricité fine	<b>10h00-11h15</b> Atelier couleurs au salon <b>14h15-16h00</b> Christine chante pour nous au salon	<b>10h00-11h15</b> Lecture du journal à voix haute au salon <b>14h15-16h00</b> Gym douce	<b>10h00-11h15</b> Activités domestiques en salle à manger <b>14h00-15h00</b> Séance de musicothérapie	<b>10h00-11h15</b> Rémue-méninges au salon télé <b>14h15-16h00</b> Atelier peinture aux doigts en salle à manger	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
<b>10h00-11h15</b> Préparation d'une compote de pommes en salle à manger <b>14h15-16h00</b> Gym douce en salle à manger	<b>10h00-11h15</b> Atelier découpages et collages au salon <b>10h00-11h00</b> Séance de musicothérapie individuelle <b>14h15-16h00</b> Lecture de poèmes sur l'amour au salon de thé	<b>10h00-11h15</b> Récitons ensemble les fables de LA FONTAINE <b>14h15-16h00</b> Gym douce et respiration au salon télé	<b>10h00-11h15</b> Préparons les légumes pour le potage du soir en salle de restaurant	<b>10h30-11h15</b> Messe de Noël avec le prêtre de Lattes au salon télé du haut <b>14h00-16h00</b> Isabelle DELATTRE et les animaux	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
<b>10h00-11h15</b> Confection d'un gâteau en salle à manger <b>14h00-11h00</b> Gym douce	<b>10h00-11h15</b> Atelier coloriages de mandalas <b>14h15-16h00</b> Loto géant au salon télé	<b>10h00-11h15</b> Remue-méninges au salon <b>14h15-16h00</b> Chantons tous ensemble au restaurant	<b>10h00-11h15</b> Atelier d'équilibre en salle de restaurant <b>14h30</b> Grand retour de nos chanteurs sétois pour une après-midi crétoise et sirtaki	<b>10h00-11h15</b> Lecture du journal à voix haute <b>14h00-16h00</b> Soins de manucure	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31			
<b>10h00-11h15</b> Confection de confitures en salle à manger <b>14h15-16h00</b> Gym et équilibre	<b>10h00-11h15</b> Atelier coloriages de mandalas tibétains <b>14h15-16h00</b> Après-midi crêpes en salle de restaurant	<b>10h00-11h15</b> Atelier mémoire au salon télé <b>14h15-16h00</b> Atelier relaxation et bien-être pour tous en salle à manger	<b>10h00-11h30</b> Gym et équilibre au salon télé <b>14h15-16h00</b> Grande chorale en salle à manger			

## Rendez-vous :

→ Dimanche 6 janvier  
Épiphanie

**Sandrine Arcelon :**  
Activités Physiques Adaptées (professeur de gymnastique)

**Nicole Mentha :**  
Potière céramique - Atelier poterie.

**Isabelle Delatre :**  
Médiatrice animale

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

- 🟡 Animatrice : **Christine**
- 🟡 Psychologue : **Cécile**
- 🟡 Musicothérapeute : **Cécile**



Beaucoup d'émotions devant ce magnifique gâteau d'anniversaire



Notre animatrice s'est improvisée chanteuse le temps d'un après-midi



Une famille réunie pour souffler les bougies



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme BLANC Geneviève, le 3 janvier
- Mme RODRIGUEZ Monique, le 4 janvier
- Mlle ABRIC Suzanne, le 20 janvier

## Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à Mme BLANC, la Sainte Geneviève, le 3 janvier



Mary, notre cuisinière entonnant avec beaucoup de ferveur « la vie en rose »



Chaque résident y va de son petit encouragement



## Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à Madame MEZI Pierrette

De la bienveillance !



## Départ

Nous souhaitons la bienvenue à Madame FRANCHI Modestine



## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame CAZALET Jeanne



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