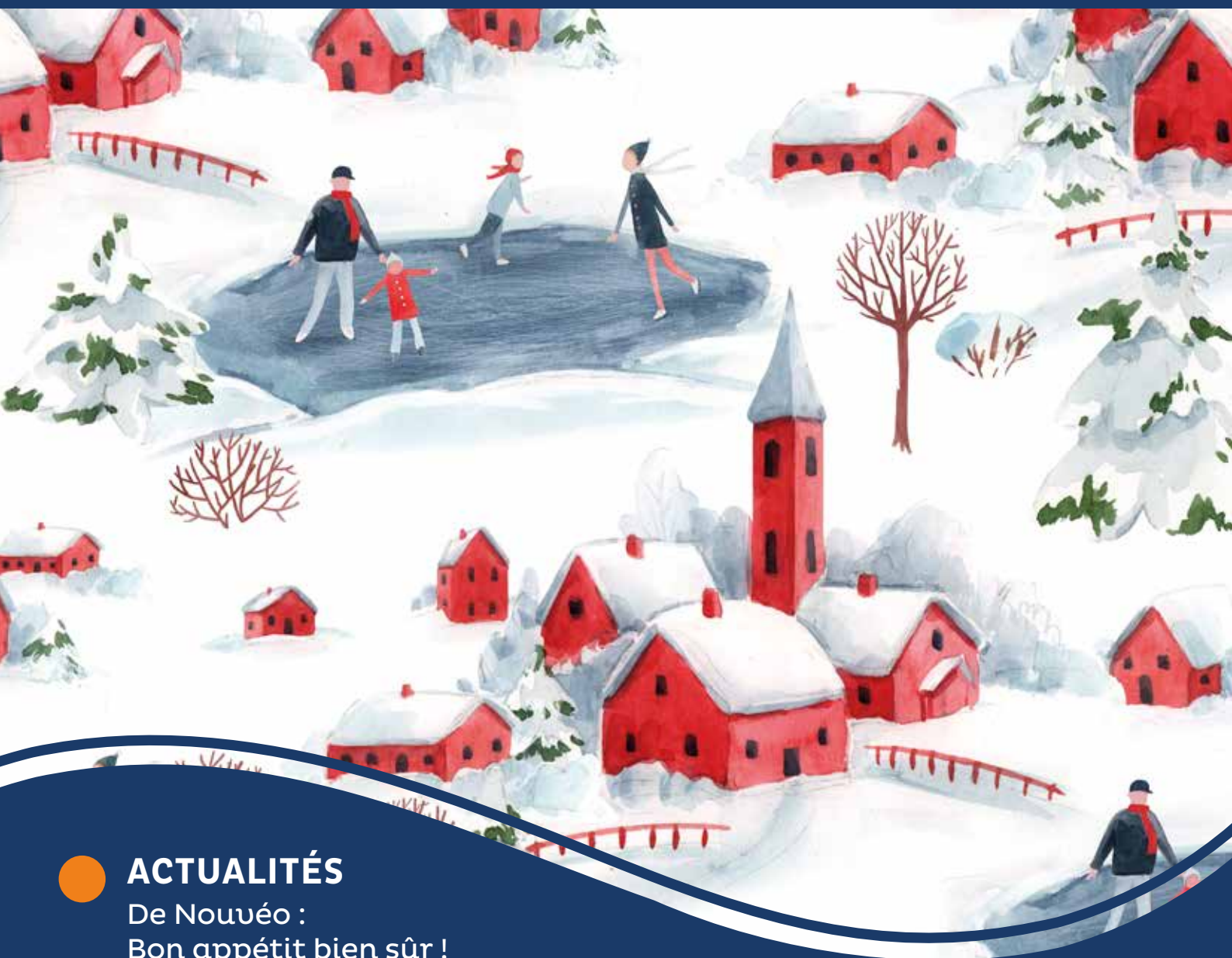


Les Aigueillères – La Cyprière – La Martégale – L'Ensoleillade – Nouvéo



## ACTUALITÉS

De Nouvéo :  
Bon appétit bien sûr !

Des Résidences :  
Joyeuses fêtes de fin d'année  
p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

Prévention des chutes  
et activité physique adaptée...  
p. 10



## ZOOM SUR

Le questionnaire de  
satisfaction  
p. 13

# Nos Résidences en images



# C'est Noël...

## Chères lectrices, chers lecteurs,

Toute l'équipe espère que l'édition du mois de Novembre vous a plu, et que vous avez passé des instants agréables dans vos résidences. Désormais, la saison hivernale s'installe, et avec elle, la magie de Noël...

Nous attendons tous avec impatience les fêtes de fin d'année ! Des images de sapins, des lumières qui scintillent, mais aussi des cadeaux,... illuminent nos pensées un peu plus chaque jour qui nous rapprochent de ces fêtes.

Avec les animations que nous vous préparons, vous allez être gâtés !

**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

- Le questionnaire de satisfaction

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Prévention des chutes

p. 10

### Contacts

p. 15-16

# Bon appétit bien sûr !



Nouvéo a mis en place fin 2018 des défis à relever en équipe (couples salariés/usagers). Pour le troisième défi, le talent culinaire était à l'honneur. L'objectif était de réaliser le plus beau plat (plus beau gâteau, plus belle présentation de plat, plus de créativité avec l'utilisation d'ingrédients originaux...).

Sur le thème de la cuisine, plusieurs couples salariés/usagers ont relevé le défi et rendu de belles photos de leurs plats : Kinder-cake, Gâteau au chocolat à la courgette en forme de poisson, Soupe à l'ancienne au lard, Fondant chocolat gingembre.

Un jury composé des responsables d'agence et de salariés de Nouvéo a délibéré pour élire la plus belle création. Les heureux gagnants sont Madame Sandrine Domenech et Marvin Garde et leur gâteau au chocolat à la courgette en forme de poisson. « Bravo ! »

# Joyeuses fêtes de fin d'année



## *La Cyprière*

Tous les mardis, une sortie au marché de Noël vous sera proposée. Ça devrait plaire aux amateurs de vin chaud, de crêpes et de marrons !

Le jeudi 12 décembre à la Cyprière, nous accueillerons la chorale LOU CLAPAS, pour une après-midi en chanson.

La grande fête de Noël se déroulera le mercredi 18 décembre. Un moment festif et convivial que l'on apprécie chaque année !

## *L'Ensoleillade*

Le 10 décembre, nous apprendrons à faire des chocolats avec M. Matias SEVIN, Maître Chocolatier de métier.

Le 17 décembre, nous accueillerons la compagnie de danses folkloriques « El Bourreiro del Clapas »

Le 20 décembre, nous fêterons Noël avec un conte de Noël illustré par les plus beaux chants de Noël, mis-en scène par M. Jean HERRERO.

## *Les Aigueillères*

Nous accueillerons la troupe des enfants de l'association O FIL DE L'ART pour des pièces et scénettes, mises en scène par notre conteuse Christine Capo. Deux dates sont programmées (le 11 et le 14 décembre).

Le spectacle et le goûter de Noël auront lieu le 19 décembre, et nous fêterons bien sûr Noël tous ensemble les 24 et 25 autour d'un délicieux repas.

Le 31 décembre, nous fêterons la nouvelle année avec un loto spécial Réveillon ainsi qu'un somptueux dîner !

## *La Martégale*

Un marché de Noël au sein de votre Résidence vous sera proposé vendredi 6 Décembre.

Le jeudi 12 Décembre, nous décorerons le sapin de Noël avec les enfants de l'école La Gnette.

Vendredi 13 Décembre, nous pourrons chanter tous ensemble avec la chorale de Villeneuve-lès-Maguelone.

Et pour finir en beauté, le mercredi 18 décembre, nous fêterons Noël avec le groupe « Un spectacle pour tous » suivi d'un goûter festif en présence de Monsieur Le Maire de Pérols.



## La Cyprière

### LA SEMAINE BLEUE

Comme chaque année, l'établissement a participé à La Semaine Bleue : « semaine nationale spécialement consacrée aux retraités et aux personnes âgées. »

Cette année le thème portait sur l'éco-citoyenneté. La résidence la Cyprière en partenariat avec le CCAS de la ville de Juvignac a largement participé à cette manifestation.

Le jeudi 10 octobre 2019, un café-rencontre portant sur le thème « l'éco-citoyenneté en question » a été organisé au sein de la résidence.

Pour cela, nous avons accueilli l'association « Les Petits Débrouillards », réseau national d'éducation populaire au développement durable, astuces et éco-gestes...

Pendant une bonne partie de l'après-midi nous avons débattu, échangé et réfléchi ensemble sur quels éco-gestes et raisonnements à avoir sur le développement durable. Les résidents ont apprécié se poser cette question majeure : « Comment consommer avec moins de déchets en plastique

et autres déchets qui sont difficiles à recycler ? ». Ces petits riens qui font du développement durable une réalité au quotidien.

Merci à l'association « Les Petits Débrouillards » pour sa venue à la Cyprière et au CCAS avec qui nous avons organisé cette belle après-midi.

#### Mme Fontelle

*« très contente de cette après-midi, j'ai pu comprendre l'effet du plastique dans le temps. »*

#### Mme Andouche

*« bonne après-midi très intéressante sur l'écologie grâce aux photos que l'on nous a montrées. »*

## Les Aigueillères

### RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Le 11 octobre dernier, dans le cadre de la semaine bleue, des résidentes ont été invitées par les terminales ASSP (accompagnement, soins et services à la personne) du lycée « Jean Jaurès » à Saint-Clément-de-Rivière pour une après-midi thématique « bien-être et sensorialité ». Au programme, les lycéennes ont proposé aux résidentes un quizz sur l'environnement, des ateliers toucher, sensoriel et olfactif, ainsi qu'une manucure et un petit soin des mains. Un joli goûter maison nous a été offert, accompagné de chansons et danses d'hier et d'aujourd'hui. Nos résidentes étaient aux petits soins entre les mains des jeunes lycéennes attentives et généreuses. Un agréable moment de détente et une sortie qui a ravivé de bons souvenirs de jeunesse chez nos résidentes !

**Mme L.**

« C'était très bien. Les jeunes filles étaient très accueillantes. »

**Mme V.**

« J'aimerais bien avoir leur âge mais ce n'est plus possible ! Elles étaient toutes gentilles. »

**Mme P.**

« C'était très agréable de voir des jeunes qui s'intéressent aux personnes âgées. On a été bien reçues, c'était bien organisé ! »

## La Martégale



### LES ANS' CHANTEURS D'ARIANE

Le vendredi 19 Octobre 2019, la résidence a eu le plaisir de recevoir « Les Ans' Chanteurs d'Ariane ».

Cette troupe musicale a l'habitude de venir tous les ans.

Comptant environ une dizaine de chanteurs, chacun a une spécialité de chant et de tonalité. Tous ensemble, c'est un vrai régal de les écouter ! Cette année, ils ont joué avec un piano électrique.

Tous les ans, leur programme se renouvelle afin de mieux attirer et séduire les résidents qui sont très contents de les voir.

« Nous avons passé un très bon après-midi musical, nous les remercions et les attendons avec impatience l'année prochaine. »

#### M. Mayer

« C'est un plaisir toujours renouvelé que d'entendre et de voir « Les Ans 'chanteurs d'Ariane ». Ce petit ensemble nous présente tour à tour des solistes et des chœurs. Les chansons en solo sont très expressives, mais j'avoue une préférence pour les chœurs sonores et dynamiques. »

#### M. et Mme. Dell Isola

« Ils ont bien chanté, ils sont sympathiques, ils ont changé de style et avaient de jolies voix. »



## Ensoleillade



### PEPITO LE PONEY VISITEUR

**C**elia Delaforge, jeune cavalière passionnée d'équidés et de contact humain, accompagnée de son poney « PEPITO », nous a permis de vivre un moment quelque peu insolite.

En effet, sous le regard ébahi de nos résidents, notre Pepito s'est approché d'eux dans la plus grande douceur et délicatesse qui soit. Il s'est laissé caresser, câliner et brosser pendant 2h sans jamais montrer un seul signe d'agacement.

On pouvait ressentir comme une certaine sagesse, voir même de la bienveillance envers les résidents.

Une bien belle expérience, touchante et émouvante, devant tous ces visages illuminés de bonheur.

Une expérience que nous renouvelerons très certainement, au printemps, pour aller se balader avec lui en profitant des beaux jours.

Merci Celia, pour cette belle initiative !

**Mme A.**

*« Il est tellement beau, il me rappelle le cheval de mon papa. »*

**Mme C.**

*« On ne pourrait pas le garder avec nous ? »*

**Mme D.**

*« Vous savez, lui, il est plus gentil que les humains ! »*

# Prévention des chutes et activité physique adaptée

## partie 4

**Parmi les plus de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. Les causes de ces «accidents» sont multiples :**

- Un état de santé accentuant le risque de chute (troubles de l'équilibre, vertiges...)
- Des attitudes ou habitudes de vie particulières (alimentation insuffisante, prise de risques...)
- Un environnement intérieur inadapté ou des facteurs de risque à l'extérieur (domicile non aménagé, pièces encombrées, verglas...)

Afin de prévenir les chutes, voici les deux méthodes efficaces pour se lever et s'asseoir en toute sécurité.

**Sécurisation des transferts : pour se lever**

1. s'approcher du bord de la chaise ou du bord du lit
2. reculer les pieds sous la chaise ou le lit
3. décoller le dos et s'incliner en avant
4. s'appuyer avec les bras sur l'assise de la chaise ou du lit ou sur les accoudoirs
5. se redresser en regardant devant

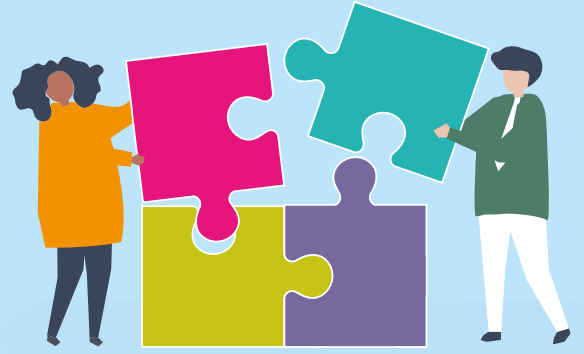
**Sécurisation des transferts : pour s'asseoir**

1. s'approcher du bord de la chaise ou du bord du lit jusqu'à sentir le bord derrière les jambes
2. s'incliner en avant
3. attraper les accoudoirs ou l'assise de la chaise ou du lit
4. se freiner avec les bras
5. s'asseoir

**Docteur Souillé**



# Les jeux du mois !



## Sudoku

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



## Énigmes

Rapidement il se déplace,  
et peut parfois laisser des traces.

Souvent précédé par ses chiens,  
il possède des patins.

**Qui est-il ?**

Ce danseur souvent apprécié,  
peut-être léger comme un jockey.

Pour clouer il est utilisé,  
souvent il est bien mal élevé.

**Qui est-il ?**

Dans son œil il ne voit rien,  
après lui il ne reste rien.  
Cette bourrasque en tourbillon,  
reste une histoire de pression.

**Qui est-il ?**

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

Sudoku

?!

Énigmes

Énigme 1 : le doute

Énigme 2 : le citron

Énigme 3 : le bloc

# Le questionnaire de satisfaction



*Dans le cadre de sa démarche qualité et développement durable, le Groupe E4 souhaite connaître de manière régulière et continue la satisfaction des résidents et de leurs familles concernant la vie de la résidence. Cela permet au Groupe E4 de répondre au mieux aux besoins des résidents et de leurs familles, en améliorant de manière continue et régulière le cadre de vie des résidents.*

Pour procéder à la « mesure » de la satisfaction, un questionnaire de satisfaction est distribué aux résidents et à leurs familles en milieu et fin d'année. Ce dernier se veut le plus exhaustif possible en traitant un maximum d'éléments sur la vie de la résidence, à savoir : entretien des locaux, restauration, rythme de vie dans la résidence, activités proposées, disponibilité du personnel, etc.

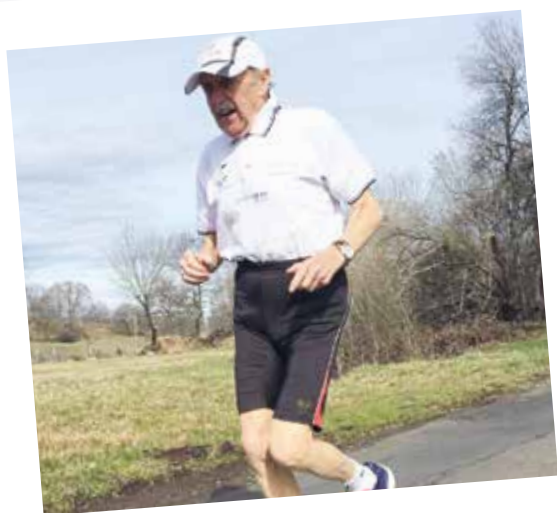
A la fin des campagnes de recueil de la satisfaction, les résultats exprimés mettent en avant les points sur lesquels les résidents sont les plus satisfaits ainsi que les axes d'améliorations.

Lors de la dernière campagne, le taux moyen de satisfaction sur l'ensemble des résidences était de 63,57%. Toutefois, la participation des résidents et de leurs familles à ce questionnaire s'est montrée relativement faible, ce qui ne permet pas d'avoir une analyse exhaustive de la satisfaction des résidents et de leurs proches.

C'est pourquoi nous vous invitons à participer largement aux campagnes bi-annuelles de recueil de la satisfaction afin de pouvoir vous exprimer.



## A 90 ANS, IL COURT LE MARATHON DE TOULOUSE !



**A**vec plus de 30 marathons à son actif, Charly, 90 ans, est le doyen de la course.

C'est à la fin du mois d'octobre que le senior a participé au marathon toulousain, un circuit de plus de 42 kilomètres à travers la ville rose. Après Paris, New-York, Londres ou encore Berlin, on peut dire qu'il a un beau palmarès à son actif ! Chaque année, il parcourt environ 800 kilomètres à pied, et plus de 4000 à vélo. Un vrai sportif, qui, pourtant, a troqué ses mocassins contre des baskets à l'âge de 55 ans ! Charly est heureux d'être en bonne santé et de pouvoir courir à son âge. Il en est sûr, c'est en partie grâce au sport.

**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)





🌀 Animateurs : **Christine et Jérôme.**

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 1
Animation avec l'équipe <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> Atelier décoration de Noël <b>14h00</b> Loto en salle à manger	<b>10h00</b> Confection d'un gâteau en salle à manger <b>14h00</b> Remue-méninges au salon	<b>10h00</b> Atelier équilibre en salle à manger <b>14h00</b> Atelier décoration de Noël	<b>10h00</b> Atelier musique au salon <b>14h00</b> Médiation animale avec nos amis Jingle, Pop et Corn	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 8
<b>10h00</b> Animation avec l'équipe <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> Animation avec l'équipe <b>14h00</b> Atelier Chocolat en salle à manger avec le chocolatier Martial SEVIN	<b>10h00</b> Animation avec l'équipe <b>14h00</b> Animation avec l'équipe	<b>10h00</b> Atelier équilibre en salle à manger <b>14h00</b> Jeux de société en salle à manger	<b>10h00</b> Lecture du journal et Remue-méninges au salon <b>v14h00</b> Atelier musique au salon	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 15
<b>10h00</b> Animation avec l'équipe <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> Remue-méninges au salon <b>14h00</b> Danses folkloriques « LA BOURREIO DEL CLAPAS »	<b>10h00</b> Confection de biscuits de Noël <b>14h00</b> LOTO de Noël en salle à manger	<b>10h00</b> Atelier équilibre en salle à manger <b>14h00</b> Médiation animale avec nos amis Jingle, Pop et Corn	<b>10h00</b> Célébration religieuse en salle multimédia <b>14h00</b> Spectacle « Au temps de Noël »	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 22
<b>10h00</b> Remue-méninges de Noël au salon <b>14h00</b> Chantons Noël au salon	Animation avec l'équipe	<b>NOËL</b> .....  Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe	<b>10h00</b> Lecture du journal et Remue-méninges au salon <b>15h00</b> Atelier musique au salon	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 30	Mardi 31					
<b>10h00</b> Animation avec l'équipe <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> Remue-méninges au salon <b>15h00</b> <b>FÊTE DE LA ST SYLVESTRE</b>					

## Rendez-vous :

→ Jeudi 19 décembre  
Vendredi 20 décembre  
**Edipe. Etranger à nous-même**

Théâtre Jacques Coeur  
Lattes - Jeudi (14h)  
Vendredi (20h)

→ Du 23 novembre 2019 au 06 juillet 2020

**Exposition L'aventure phocéenne. Grecs, ibères et gaulois en méditerranée nord-occidentale**

Musée Henri Prades-  
site archéologique  
Lattara  
14h00 - 18h00

**Alexandre CALMES:**  
Activités Physiques  
Adaptées (professeur de gymnastique)

**Isabelle Delatre :**  
Médiatrice animale

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

## Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. JORQUERA Marcel, le 13 décembre
- Mme AGUILAR Paule, le 25 décembre
- Mme PICQUE Georgette, le 29 décembre



Pas de pitié pour les pommes !



It's just an English lunch and not for Brexit!



Je n'aurais jamais imaginé pouvoir enregistrer une chanson un jour !



Un inoubliable éclat de rire mis en boîte !



Pas du tout impressionné pas le micro... Il y a de la musique alors on chante !



Un grand moment d'émotion



AÏE PEPITOOOOO !!!



Mme R a réussi à dépasser sa peur des animaux.



Quel succès Pepito !!

## Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme ANTHOUARD Mireille
- M. REFFERT Alfonse

## Départ

Nous souhaitons un bon retour à  
M. RIZO Jean-Pierre

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la  
famille et aux personnes proches de  
Monsieur JORQUERA Marcel



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