

Le Journal

des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères
La Cyprière
La Martégale
L'Ensoleillade
Nouvéo

N°97

FÉVRIER 2019



ACTUALITÉS
De Nouvéo :
Talent artistique
Des Résidences :
Amour de février
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS
p. 6-9

VIVRE SENIOR
Repères de consommation
p. 10

ZOOM SUR
Certification THQSE
p. 13



Nos Résidences en images





Le mois de l'amour

Chères lectrices, chers lecteurs,

Une actualité en chasse une autre. Les fêtes et l'effervescence de la nouvelle année passées, nous entamons cette période en toute tranquillité. Mois de l'amour, mois des gourmands, février sera animé par quelques plaisirs de la vie.

Vos Résidences vous réservent des activités qui vous feront peut-être oublier le froid hivernal. Mais tout de même, regardez bien par les fenêtres... Peut-être que les jardins seront recouverts d'un manteau blanc, comme l'hiver dernier ?

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

- Charte Entreprises et Quartiers

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- Repères de consommation

p. 10

Contacts

p. 15-16



Talent artistique

Nouveau a mis en place fin 2018 des défis à relever en équipe (couple salarié/usager). Pour ce premier défi, le talent artistique était à l'honneur.

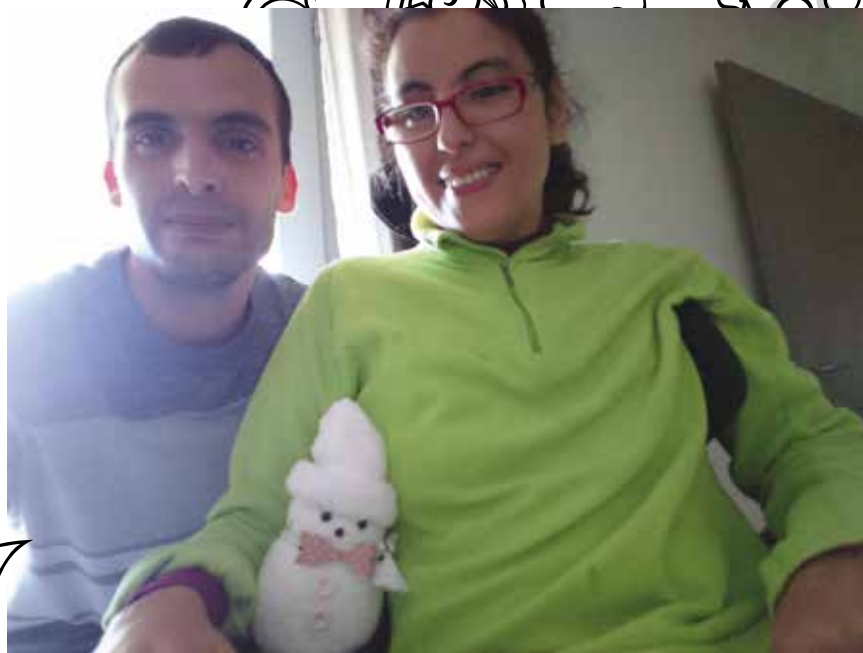
Sur le thème de Noël plusieurs couples salariés/usagers ont relevé le défi et rendu de belles photos de leurs créations : bonhomme de neige, sapin de Noël, traîneaux, peinture...

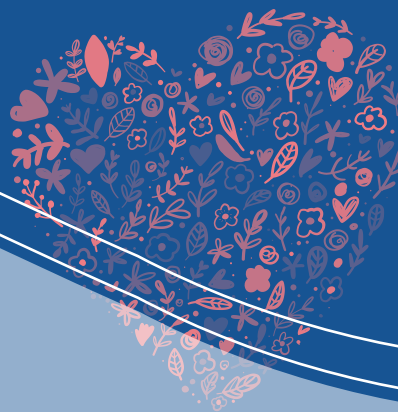
Les salariés et usagers de Nouvéo ont fait preuve d'un grand talent artistique et d'imagination.

Un jury composé des responsables d'agence, du salarié le plus jeune accompagné du plus âgé, a délibéré pour élire la plus belle création.

Les heureux gagnants sont Mlle Fadoua Charif et Julien Maammer.

«Bravo !»





Amour de février



Les Aigueillères

A l'occasion de la Chandeleur , votre Résidence vous proposera une après-midi crêpes le samedi 2 février. Après les royaumes et les galettes, on savoure les bonnes crêpes !

Le 9 février, un concert aura lieu au grand salon. Un rendez-vous à ne pas manquer !



La Cyprière

Les clowns vous rendront visite directement dans vos chambres le 5 février.

Le 7 février, votre Résidence vous proposera de participer à la messe donnée par l'évêque Monseigneur Carré, de la paroisse de Juvignac.



La Martégale

Le 2 Février, votre Résidence vous propose une rencontre intergénérationnelle à la médiathèque de Pérols, avec les enfants de l'école. Et bien sûr : crêpes de la Chandeleur pour le goûter !

Un spectacle de country vous sera proposé le 9 février.



L'Ensoleillade

Le 14 février, votre résidence accueille la chorale LOU CLAPAS pour fêter les anniversaires du mois. Ces chanteurs viennent depuis plus de 15 ans à l'Ensoleillade pour patager leur légendaire dynamisme !

Le 20 février, une après-midi musicale avec les familles vous sera proposée, dans une ambiance conviviale et chaleureuse comme nous savons si bien le faire !

La Cyprière

OPÉRA

Le mardi 12 décembre 2018, un groupe de résidents s'est rendu à l'Opéra Comédie de Montpellier pour assister à une répétition de l'opéra *Fantasio*, de Jacques Offenbach.

Cette sortie a pu se réaliser grâce à un partenariat mis en place avec l'Opéra Orchestre National Montpellier. Cet opéra a été créé en 1872 à l'Opéra-Comique de Paris avant que la partition ne disparaisse dans l'incendie de ce même établissement en 1887. Cette dernière a été reconstituée en 2013 à partir de manuscrits.

Ce fut un moment apprécié de tous qui leur a permis de découvrir ou de retrouver la salle de l'Opéra Comédie qu'ils ont pu fréquenter par le passé et de d'apprécier une œuvre peu connue du grand public.

Mme DELATTRE Cécile

« Cela m'a beaucoup plu, c'était très intéressant. »

Mme DENOEU Colette

« Tout était bien le décor, la répétition, un très bel intérieur et des balcons magnifiquement ornés »

Mme ANDOUCHE

Monique

« Découverte de l'Opéra, bonne disposition, on y voyait bien et il y faisait chaud. »

Mme BOURGES Andrée

« Même si ce n'était qu'une répétition, contente d'être allé à l'opéra ! »

Les Aigueillères

MUSIQUE !

Le mois de décembre a été riche en musique dans notre Résidence ! Il y en a eu pour tous les goûts... Le duo proposé par la municipalité à l'occasion des fêtes de Noël, a chanté de la variété française des années 50 jusqu'à aujourd'hui... accompagné de quelques tours de magie ! L'association sétoise « Pour le piano » a offert aux résidents une audition de piano par une quinzaine d'élèves. Nous avons également reçu la Chorale des Balladins de Montpellier qui nous a chanté de nombreux grands « tubes » français et enfin, les résidents ont eu le privilège d'entendre un concert « privé » d'un grand violoniste vivant à Londres, le petit-fils de Mme Pintard, une résidente des Aigueillères. Il a joué divers morceaux classiques et autres styles, pour ravir et combler les oreilles de chacun et chacune !

La résidence a été le témoin de très beaux moments musicaux tout au long du mois de décembre, et comme c'est un art qui touche particulièrement nos résidents, nous poursuivrons dans cette lignée sur les prochains mois...



Mme P. - (la chorale les Balladins)

« Ils avaient de belles voix. C'était très bien. »

Mme B.

« Nous avons de la chance de pouvoir assister à tous ces concerts sans avoir à sortir de la Résidence ! »

Mme B. - (le duo)

« C'était super ! Ils chantent vraiment bien. »

Mme F.

« C'était vraiment un professionnel et ça s'entend ! Il maîtrise son instrument. »



La Martégale

UNE MATERNELLE

M. Mayer

« Visite des petits enfants. Sept, huit, neuf... Ils sont neuf, actifs et sages à la fois, les mains pleines de trésors qu'ils offrent au tout venant avec leur sourire : lapin, ourson... Que c'est beau ces tous petits, et quel plaisir nous apporte l'éclat de leurs grands yeux.»

Mme CARRON

« C'est sympathique ces petits-enfants si gentils.»

Mme CERDAN

« Ils étaient mignons, on a eu le plaisir de leur visite et cela est toujours agréable d'être avec ces tous petits.»

Les enfants de 0 à 2 ans du relais des assistantes maternelles sont venus à la Martégale. C'était une matinée bien remplie en sourires et bien-être. Les assistantes maternelles ont lu des magnifiques contes d'Emmanuelle Houdart.

Le premier contact s'est très bien passé et a apporté beaucoup de joie aux résidents. Cette expérience sera renouvelée régulièrement.



Ensoleillade

LE SPORT À L'HONNEUR

Les bienfaits de l'activité physique adaptée aux personnes âgées n'est plus à démontrer. C'est pourquoi, à l'Ensoleillade, 3 fois par semaine a lieu un atelier d'équilibre, de jeux d'adresse ou de motricité fine.

C'est en collaboration avec Sandrine ARCELON, notre professeur de sport adapté, que notre animatrice peut animer ces ateliers qui créent une réelle dynamique de groupe et donc un véritable maintien du lien social.

De nombreuses personnes, même en fauteuil, ont pu participer aux ateliers d'équilibre grâce à un matériel adapté. Les résidents s'encouragent les uns les autres, les rires fusent, encore beaucoup de joie dans notre maison !

Mme A.

« Je n'arrivais plus à lever mes bras à cause de mon arthrose, mais depuis que l'on travaille ensemble, j'ai beaucoup moins mal »

Mme K.

« C'est très bien ce que vous faites pour nous, on est plus détendu après les ateliers »

M. B.

« Cela me rappelle quand ma grand-mère m'apprenait le crochet, les gestes reviennent »



Repères de consommation

Programme National Nutrition-Santé (PNNS) à partir de 55 ans

En prenant de l'âge, l'organisme change. Pour « bien vieillir », il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. Un poids stable est un bon indice de santé. Pesez-vous une fois par mois et, si vous avez un problème de poids ou que vous maigrissez, parlez-en à votre médecin.

PNNS : LAIT ET PRODUITS LAITIERS : 3 ou 4 par jour

Ils sont la principale source de calcium, qui permet de conserver des os solides et ainsi lutter contre l'ostéoporose et ses conséquences, notamment le risque de fractures. Ils apportent des protéines animales, ce qui est d'autant plus important si vous mangez peu de viande, de poisson ou d'œufs.

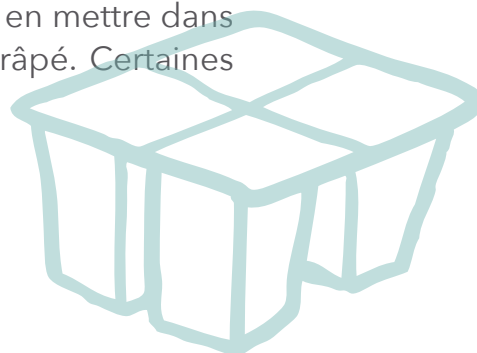
Privilégier la variété et alterner lait, laitages et fromage pour obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses. Même si vous avez vos fromages favoris, essayez de varier vos choix. Privilégiez les crèmes dessert et les flans maison, pas trop sucrés.

Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc ...

Le beurre et la crème fraîche ne sont pas considérés comme des produits laitiers mais comme des matières grasses ; ils n'apportent pas de calcium.

Si vous n'aimez pas beaucoup les laitages : pensez à en mettre dans vos préparations culinaires, par exemple du fromage râpé. Certaines eaux minérales ont une teneur intéressante en calcium.

DOCTEUR SOUILLÉ





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 17

Horizontal

1. Celle de l'autre est 'sacrée' !
2. On y trouve des Isariens / Râpait
3. Filtres bios / Le soleil chez Tolkien
4. Etais valable / Palindrome amusant
5. Mis bout à bout / Précède l'an
6. Peut être le jour / Ont des sons graves
7. Loth, mais pas dans la Bible / A sucre, parfois
8. Labial / Meneur de rebelles
9. Fêtée le même jour que Nadège / Anneau de cordes
10. Tavernes

Vertical

- A. On s'y casse le nez (deux mots)
- B. Solidaire / Divisés en cent cents
- C. Le cancre peut en faire partie / Parfois plus !
- D. Il peut aboutir / Variante de la femme de Jacob
- E. Sis / En début de journée..
- F. 410 en Eure-et-Loir / Juif né en Palestine avant 48
- G. Juda fut son royaume / Caprin originaire de Suisse
- H. Fille de Gervaise / Soumis et violent
- I. Sonnerie / A jeter..
- J. Des langues, parfois..



Énigmes

Si dans l'âtre elle se consume, dans l'assiette elle se consomme.
Dépouillée de ses attraits, mais gare à ne pas la ramasser.

Qui est-elle ?

Sa chevelure n'est pas brossée.
Son noyau ne peut germer.
Ponctuellement on l'aperçoit.
Sur elle, ne planifiez pas.

Qui est-il ?

Sur la joue dessinée, on ne l'entend voler.
De la ligne au lancer, la faire, c'est bien viser.

Qui est-elle ?

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

Tony Darbas, Grille 16

Mots croisés

?!

Énigmes

Énigme 1 : La liaison

Énigme 2 : Le pharaon

Énigme 3 : La ciguë





Certification THQSE

Engagé depuis 2012 dans la démarche de développement durable, le Groupe E4 a souhaité aller plus loin dans sa démarche et a inscrit la Résidence des Aigueillères comme établissement pilote pour une nouvelle certification spécialisée dans la responsabilité sociale et sociétale des entreprises : THQSE (Très Haute Qualité Santé Sécurité Environnementale).

Un premier audit à blanc a eu lieu, avec la responsable qualité et développement durable du groupe et deux collaborateurs de l'Agence de conseil en développement durable Primum Non Nocere, à la Résidence des Aigueillères le 18 décembre. Après une étude documentaire et une visite de terrain de l'ensemble du bâtiment, les conseillers ont suggéré de nouvelles actions à mettre en place afin de s'approcher au maximum au référentiel.

L'audit officiel de certification a eu lieu le 11 janvier avec un auditeur de l'entreprise SOCOTEC. Le déroulement de l'audit s'est bien passé et à l'issue de la journée, la Résidence avait un taux de conformité au référentiel de presque 90 % ; ce qui est un très bon résultat ! Bravo à toute l'équipe des Aigueillères pour son investissement.

Le rapport définitif sera envoyé prochainement avec un kit de communication et la Résidence des Aigueillères sera certifiée THQSE. Le Groupe E4 envisage de certifier ses autres Résidences.





« On a des personnes très motivées qui s'inscrivent. Nous avons même formé une dame de 100 ans, très contente de ce réseau social »

UN RÉSEAU SOCIAL POUR LES PLUS DE 60 ANS

Un réseau social pour les plus de 60 ans ? Cela existe désormais, et c'est une première en France !

Imaginé par une entreprise nîmoise et soutenu par le Conseil Départemental du Gard, Ammy est une application gratuite qui permet aux retraités de se connecter entre eux. Ils peuvent ainsi échanger, évoquer leurs passions, organiser des sorties... Le dispositif a été présenté lors d'un atelier intergénérationnel, et 85 associations ont déjà bénéficié d'une formation à son utilisation. Plus de 1000 membres sont déjà actifs. « On a des personnes très motivées qui s'inscrivent. Nous avons même formé une dame de 100 ans, très contente de ce réseau social », s'enthousiasme Jenny Masson, chargée de mission pour Ammy.

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

Notre site internet :

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

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

enseillade@maison-retraite-montpellier.com



- Animatrice : **Béatriz.**
- Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- Psychologue : **Anne-Sophie.**
- Psychomotricienne : **Natasha.**

Rendez-vous :

→ Samedi 2 février

Loto du club de ping-pong
Salle Yves ABRIC
A 19h30

→ Dimanche 3 février

Loto Pérols Jumelages
Salle Yves ABRIC
De 16h00 à 20h00

→ Dimanche 10 février

Loto Gymnastique Volontaire
Salle Yves ABRIC
De 16h00 à 20h00

→ Dimanche 24 février

Loto de l'association «La Clé»
Salle Yves ABRIC
De 16h00 à 20h00

Présence de

- l'ergothérapeute
- la psychologue
- la psychomotricienne

Guillaume Benes :
Neuropsychologue -
Atelier de stimulation
cérébrale.

Vincent Granel :
Enseignant APA
(Activité Physique
Adaptée) -
Gymnastique douce.

Laurane Tores :
Atelier de zoothérapie.

Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3				
14h30 Gil avec ses chansons 16h00 Loto	CHANDELEUR 10h00 Sortie au marché de Pérols 14h30 A tout chant	14h00 Cinéma en salle d'animation				
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
10h00 & 11h45 Zoothérapie 10h30 Les enfants viennent à la Martégale 16h30 Jeux de société en salle de restaurant	10h00 Gymnastique adaptée	15h00 Denise en salle de restaurant	14h00 Sortie à la médiathèque rencontre intergénérationnelle avec des jeux de société 16h30 Gym douce en salle de restaurant	14h30 Chantal de VMEH pour sa lecture de poèmes en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au marché de Pérols 14h30 Spectacle de country	14h00 Cinéma en salle d'animation
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
10h00 & 11h45 Zoothérapie 14h30 Grand loto avec VMEH 16h30 Tricot en salle de restaurant	10h00 Gymnastique adaptée	15h00 Denise en salle de restaurant	SAINT-VALENTIN 14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Gym douce en salle de restaurant	14h30-16h00 Laurence avec son violon au salon 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au marché de Pérols 15h00 Sortie thé dansant Salle Yves Abric 17h00 Comédie musicale à la médiathèque	14h00 Cinéma en salle d'animation
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
14h30 Chantal de VMEH pour sa lecture de poèmes en salle d'animation 16h30 Tricot en salle de restaurant	10h00 Gymnastique adaptée	15h00 Denise en salle de restaurant	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Gym douce en salle de restaurant		10h00 Sortie au marché de Pérols	14h00 Cinéma en salle d'animation
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28			
10h00 & 11h45 Zoothérapie 14h30 Chorale VMEH au salon	10h00 Gymnastique adaptée 15h00 Messe au 2 ^e étage	15h00 Denise en salle de restaurant	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Gym douce en salle de restaurant			

M. Portela et M. Rico pour la fête de Noël.



Chorale «Les souris vertes».



Lyly et son accordéon.



Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames LECLERC, FABREGUE et CAUQUIL, la Sainte Jacqueline, le 8 février.
- Madame CLERC, la Sainte Claude, le 15 février.

Condoléances

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

Madame GARRIGUES Marie-Antoinette,
Madame NIEL Cécile,
Madame GIRARDEY Micheline et
Madame DELMAS Josette

Les enfants à la Martegale.



Thé dansant à la salle Abric



Vos représentants du conseil de la vie sociale



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

REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS

- Mme Pacull
- M. Mayer

REPRÉSENTANTS DES FAMILLES

- Mme Cazejust