

# 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](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



## 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.

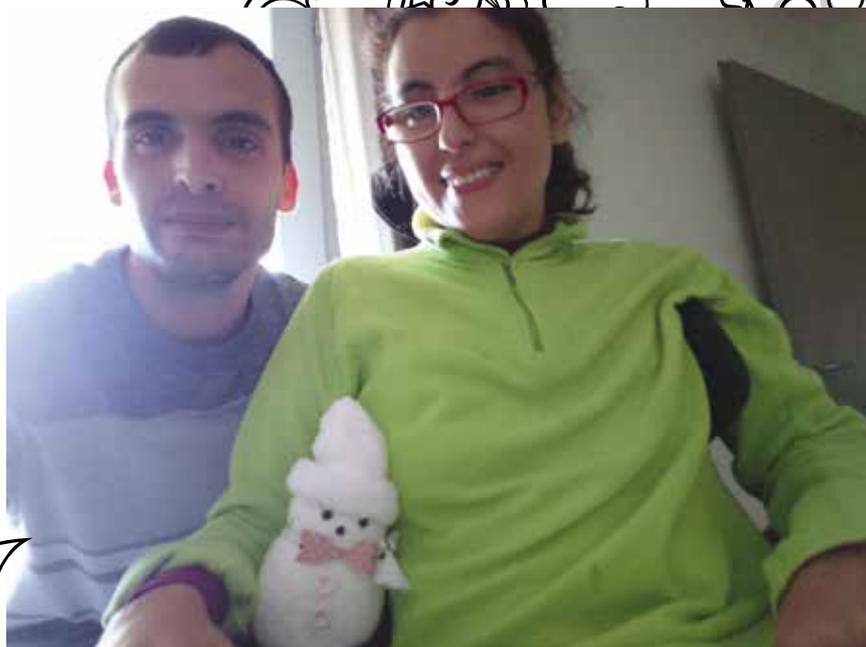
Sur le thème de Noël plusieurs couples salariés/usagers ont relevé le défi et rendu de belles photos de leurs créations : bonhomme de neige, sapin de Noël, traîneaux, peinture...

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

**L**e 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.

**C**ette 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.

**C**e 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 !

**L**e 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 !

**L**a 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.»

**L**es 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.

**L**e 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

**L**es 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.

**D**e 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

**U**n 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](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

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



- Animateur : **Salomé.**
- Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- Psychomotricien : **Yann.**
- Psychologue : **Stéphanie.**
- Aide-soignante : **Véronique.**

## Rendez-vous :

→ Samedi 2 février  
**Bodega d'hiver,**  
Salle Devezou  
À 18h00

→ Vendredi 15 février  
**Réception des nouveaux arrivants,**  
Salle Devezou  
À 18h30

**Guillaume Benes :**  
Neuropsychologue -  
Atelier de mémoire.

**Marie-Christine Barbaste :** *Bénévole*  
bibliothèque - Lecture à  
voix haute.

**Laurane Tores :**  
Zoothérapeute -  
Atelier de zoothérapie.

**Muriel Navarro :**  
Professeur d'éducation  
physique et sportive -  
spécialisée en Activité  
Physique Adaptée  
(APA).

Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3	
<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>17h00</b> Temps de parole et discussion en salle d'animation	<b>CHANDELEUR</b> <b>17h00</b> Animation Chandeleur, Crêpes party	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	
Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10	
<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>15h00</b> Jeux en salle d'animation <b>16h45</b> Messe en salle d'animation	<b>17h00</b> <b>CONCERT</b> Au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	
Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17	
<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>16h45</b> Temps de contes et chansons	<b>10h15-11h15</b> Atelier mémoire <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe au grand salon	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	
Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24	
<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>16h45</b> Jeux en salle d'animation	<b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>16h45</b> Activités manuelles en salle d'animation	<b>10h30 &amp; 11h00</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Épluchage collectif des légumes <b>16h45</b> Quiz en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier de créations à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier culinaire à la Gloriette <b>12h00</b> Repas convivial <b>16h45</b> Gymnastique ludique en salle d'animation
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>16h45</b> Atelier chorale en salle d'animation	<b>10h30 &amp; 11h00</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Épluchage collectif des légumes <b>16h45</b> Jeux de mots et de lettres en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier de créations à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute	<b>SAINT-VALENTIN</b> <b>11h00</b> Atelier culinaire à la Gloriette <b>12h00</b> Repas convivial <b>15h00</b> Écoute musicale <b>16h45</b> Gymnastique ludique
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>16h45</b> Activités créatives en salle d'animation	<b>10h30 &amp; 11h00</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Épluchage collectif des légumes <b>16h45</b> Quiz en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier de créations à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier culinaire à la Gloriette <b>12h00</b> Repas convivial <b>15h00</b> Écoute musicale en salle d'animation <b>16h45</b> Gymnastique ludique
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>16h45</b> Atelier chorale en salle d'animation	<b>10h30 &amp; 11h00</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Épluchage collectif des légumes <b>16h45</b> Jeux de mots en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier de créations à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier culinaire à la Gloriette <b>12h00</b> Repas convivial <b>16h45</b> Gym ludique en salle d'animation

Madame Mermet a été couronnée le temps d'un goûter le temps d'un goûter festif



Le couple royal



Madame Richard et Cyrielle apprivoisent les perruches de la zoothérapie



Le duo de Noël



Les galettes de mesdames Flourens, Pagès et Polo



## Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme RICHARD Carmen, le 6 février
- Mme RENE Marcelle, le 8 février
- Mme VERNHET Edgarda, le 10 février
- M. AUBRY Bernard, le 17 février

## Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à Madame LAGLAINE, la Sainte Jacqueline, le 8 février

## Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à

- Mme CHABANEL Gilette
- Mme DEMUNK Michelle

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de Madame ESCARD Colette

## Vos représentants du conseil de la vie sociale

### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS

- M. Hatton
- Mme Tomas



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

### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES

- M. Herve
- Mme Rambier