

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères
La Cyprière
La Martégale
L'Ensoleillade
Nouvéo

N°99
AVRIL 2019



ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Toujours plus proche
de vous
Des Résidences :
Place au plein air
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

Repères de consommation
p. 10

ZOOM SUR

Nouveau prestataire
de restauration
p. 13



Nos Résidences en images



Un mois fleuri aux saveurs de chocolat

Chères lectrices, chers lecteurs,

Après un mois de mars aux températures estivales, que nous réserve avril ? L'adage dit « en avril, ne te découvre pas d'un fil » mais avec le changement d'heure et de lumière, nous nous sentons déjà en été.

Vos résidences vous réservent leur lot de surprises : musique, fête, sorties et fleurs animeront ce mois d'avril. Ah le printemps, quelle belle saison ! On profite de la douceur de l'air et de la renaissance de la nature.

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

- Nouveau prestataire de restauration

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- Repères de consommation

p. 10

Contacts

p. 15-16



Toujours plus proche de vous

Spécialiste de l'aide à domicile, Nouvéo vous accompagne quotidiennement.



Pour répondre au mieux à vos demandes, Nouvéo vous propose ses services pour entretenir votre jardin tout au long de l'année. Certaines tâches peuvent s'avérer très fastidieuses ou compliquées notamment si vous n'êtes pas dotés des bons outils.

Les missions confiées à Nouvéo peuvent être variées : désherbage, entretien du jardin, tonte de pelouses, plantation, taille de haies, traitement des plantes.

Notre professionnel se présente avec le matériel le mieux adapté aux missions qu'il doit accomplir. Et il repart avec les débris occasionnés par l'intervention.

Pour toutes demandes de renseignements, n'hésitez pas à contacter les équipes de Nouvéo au 04 67 85 04 95.



Place au plein air



Un mois fleuri aux Aigueillères !

Nous proposerons des ateliers durant tout le mois aux résidents volontaires : composition florale, jardinage... Nous parerons les balcons de couleurs multiples et ferons des semis d'aromatiques et de légumes !

Le 18 avril, nous vous proposerons une sortie au jardin zoologique.

Le 30 avril, ce sera loto gourmand aux côtés des enfants du centre de loisirs. Miam !



La Cyprière

Tous les premiers mardis du mois, nous accueillerons les clowns de la compagnie «Terrain 2 Je» qui apporteront la joie dans vos chambres. Nous saluons leur action et leur implication à nos côtés.

Le 11 avril, nous visiterons la médiathèque de Juvignac.

Les anniversaires du mois seront fêtés **le 25 avril**.



La Martégale

Concert de chansons françaises pour commencer le mois ! M. Barcelo viendra à la Martégale **le 12 avril**.

Le 16 avril, le groupe La Bourrèrio nous présentera son nouveau spectacle de danse. Olé !

Nous fêterons Pâques **le 19 avril**.



L'Ensoleillade

Les 5, 16 et 23 avril, un loto vous sera proposé.

Le 25 avril, nous fêterons les anniversaires du mois autour d'un concert de violon.

La Parole aux Résidents

La Cyprière

LE GROUPE NOSTAL'G

Pour fêter le carnaval et les anniversaires, la résidence a accueilli le groupe NOSTAL'G. Ce charmant duo de chanteurs a interprété des chansons françaises pour le plus grand plaisir des résidents. Tout le monde a chanté et même dansé sur ces chansons inoubliables.

Une après-midi dans la joie et la bonne humeur qui a enchanté les résidents et le personnel déguisés pour l'occasion.

**Mme Monique
ANDOUCHE**

« Ça m'a donné de l'énergie de chanter ! Ça m'a beaucoup plu ! »

**Mme Magdeleine
SALAGER**

« J'ai participé, j'ai chanté, j'étais très contente ! »

Mme Lila LAUGIER

« Ça m'a énormément plu, j'ai aimé l'ambiance et le fait que tout le monde était rassemblé et déguisé ! »

Les Aigueillères

UNE JOLIE DÉCORATION FLORALE

Depuis le mois de février, nous proposons aux résidents des activités manuelles, comme la peinture sur galet, le coloriage de fleurs imprimées, la confection de petites fleurs en papier, etc... pour travailler la motricité fine et l'imagination, et partager un moment de détente et de partage, en petit groupe. Entre 5 et 10 personnes participent régulièrement à ces activités et prennent du plaisir à créer, colorier, peindre et découvrir des activités qu'elles ne connaissaient pas ou ne pratiquaient pas auparavant.

Séance après séance, le hall d'entrée de la Résidence se pare de magnifiques bouquets de fleur en papier ... mais également de bouquets confectionnés par Mme DAVY au gré de ses promenades aux abords des Aigueillères.

Les résidents sont ravis de cette exposition et sont félicités par l'équipe qui trouve cette décoration florale très réussie.

Mme D.

« J'aime ramasser les fleurs et parfois quelques branches pour composer des bouquets. C'est plaisant voyez-vous ! »

Mme B.

« Je n'ai pas la main verte ! Ces fleurs sont parfaites pour moi ! »

Mme F.

« Cette activité me plait bien ! »

Mme B.

« J'aime beaucoup la couleur et le coloriage. Je trouve que les mélanges de couleurs sont très beaux, mais il faut penser à les combiner. »

La Martégale

UNE JOURNÉE EN CHANSONS

Madame Paculle

« Paquita pour moi c'est le soleil, et la joie de vivre, au son de castagnettes et du tabourin. Encore merci pour ce bon moment. »

Le vendredi 22 février, la résidence a eu le plaisir d'accueillir Paquita.

Coiffée de son chapeau, et parée de sa plus belle robe gitane, Paquita a animé la résidence avec de magnifiques chansons espagnoles. En plus de la musique, nous avons eu le droit à des danses endiablées !

Toute la résidence a suivi le rythme de la musique en tapant des mains. Tous les résidents ont adoré. Paquita a su mettre créer une belle ambiance conviviale.



Ensoleillade

UNE APRÈS-MIDI IMPROVISÉE EN EXTÉRIEUR

En cette belle après-midi du mois de mars, nous avons eu la visite de Romain pour nous présenter des instruments de musique brésilienne.

Installés dans le jardin pour l'occasion, les sons inhabituels de ces instruments ont su envouter les résidents. Encouragé par les applaudissements des résidents, Romain a pu présenter l'ensemble des instruments qu'il avait apporté.

Afin de finir le spectacle en beauté, Romain a fait une démonstration de capoeira, art martial afro-brésilien mélangeant de méthodes de combat et de danse africaine. Très impressionnant !

Mme D.

« C'est un instrument assez étrange ! il ressemble à un plat ! »

Mme L.

« Magnifiques sons ! C'est reposant ... par cette après-midi ensoleillée. »

Mme F.

« Je n'avais jamais entendu ces sons ! Ni vu cette danse. »



Repères de consommation

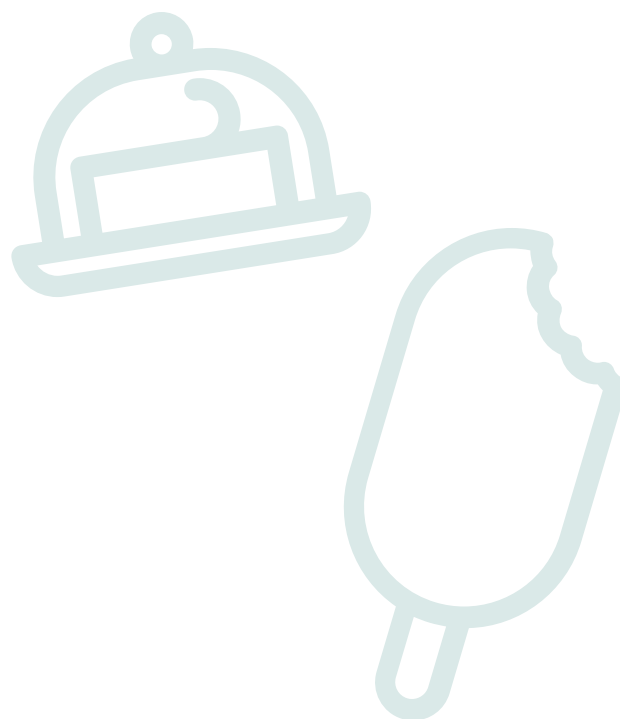
Programme National Nutrition-Santé (PNNS) à partir de 55 ans

MATIERES GRASSES AJOUTÉES : en limiter la consommation

- > **Les besoins en protéines** ne diminuent pas avec l'âge, au contraire ils augmentent d'environ 20%.
- > **Les matières grasses sont indispensables**, mais en petites quantités. En effet, qu'elles soient végétales ou animales, elles sont toutes très caloriques. Il est particulièrement conseillé de limiter la consommation des graisses ajoutées : sauces, graisse de cuisson ...
- > **Pour l'assaisonnement** : huile de colza, huile d'olive, huile de noix, huile de tournesol...
- > **Pour la cuisson**, l'huile (olive, arachide...) est préférable au beurre.
- > **Réservez le beurre pour vos tartines** du petit déjeuner et cru en noix sur les légumes et les féculents.
- > **Favoriser la variété.**
- > **Limiter les graisses** d'origine animale (beurre, crème fraîche ...)
- > **Les huiles végétales apportent** de la vitamine E qui protège nos cellules : variez-les, pour le goût mais aussi pour bénéficier de toutes leurs propriétés.

PRODUITS SUCRÉS : en limiter la consommation

- > **À consommer** surtout au cours des repas et des collations.
- > **Attention** aux boissons sucrées et aux bonbons.
- > **Attention** aux aliments gras et sucrés.
- > **Dessert ne rime pas forcément avec pâtisserie**, crème ou glace. Pensez aussi aux fruits.



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 19

Horizontal

1. BD, film ou ruines
2. Son fil est sans appel / Colora comme en ciel
3. Triple couronne / Virage aval
4. Protestant / Avocat à belle robe ?
5. Posté / Premier fils de Juda
6. Répare un oubli / Petit ravageur
7. Pas dedans / Sigle de ministère / Connue en Argentine
8. Père de tragédie / A fusionné avec Charleville et d'autres
9. Serait en accord / En Afrique, eau temporaire
10. Capitale en Castille

Vertical

- A. 'L'impériale' du Brésil
- B. Fila / Exhalera
- C. Pièces d'Amérique / Danger de l'île de Luçon
- D. Milieu restreint / Aber
- E. Assemblée / Sigle pour soins
- F. Il est tout un monde / Vient de Normale Sup'
- G. Enjolivent / Sont opposés / Timbre, à l'occasion
- H. Mis en couche / Pas si tranquille car renversé
- I. Débute sous la Grande aiguille Rousse / Peut être, à la longue, contraignant
- J. On y trouve 'un' tombeau de Daniel



Énigmes

Cet artifice part en fumée,
au skieur est décernée.
Longue traînée sur la
toile,
elle s'élançe vers les
étoiles.

Qui est-elle ?

Il est libre quelquefois,
mais bien las pour un
emploi.
En l'attente du meilleur
score,
sera-t-il le maillon «fort» ?

Qui est-il ?

On peut l'acheter et le
garder.
S'il n'est pas là il est
réclamé.
Mais quand il est présent,
c'est lui seul qu'on
entend.

Qui est-il ?

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

Tony Darbas, Grille 18

Mots croisés

?!
?

Énigmes

Énigme 1 : L'Armada

Énigme 2 : Le début

Énigme 3 : L'acteur



Nouveau prestataire de restauration

La société API RESTAURATION

Suite aux difficultés rencontrées depuis plusieurs mois avec la société Elior, **le Groupe E4 a fait le choix de changer de prestataire de restauration, en faisant appel à la société API restauration**, depuis le 1er mars 2019 déjà présente à la résidence l'Ensoleillade.

API est une entreprise familiale fondée en 1956. Initialement un magasin de charcuterie - traiteur, le fondateur, M. Dubosque a développé son activité à la livraison de repas aux entreprises.

L'entreprise compte aujourd'hui plus de 1 500 restaurants, réalisant 760 000 repas chaque jour, et 7 800 collaborateurs.

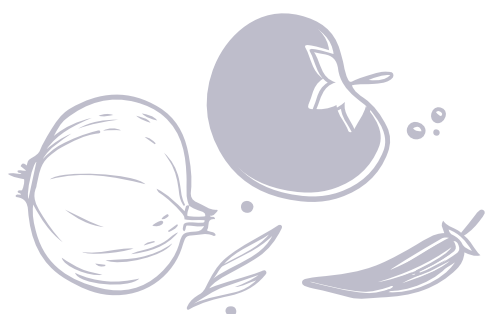
Les valeurs d'API restauration, développement durable et responsabilité sociale des entreprises, sont celles du groupe E4.



API a ainsi pour ambition auprès des résidences du Groupe E4 de :

- > renouveler la certification Ecocert Niveau 1,
- > réaliser une prestation cuisinée par leurs chefs, gourmande et saine,
- > travailler des matières premières pour leur qualité, en privilégiant l'utilisation de produits régionaux et de saison,
- > offrir aux chefs la liberté de confectionner leurs menus, et participer à la sélection des fournisseurs sur leur région,
- > favoriser la promotion interne et la formation des femmes et des hommes tout au long de leur carrière.

La qualité des repas et du service portés aux résidents et le travail d'équipe font l'objet d'une attention particulière et nous espérons que vous en serez satisfaits.





A 106 ANS, ELLE JOUE ENCORE DE LA BATTERIE

La légendaire batteuse Viola Smith, qui a commencé son art en 1920, joue encore de la batterie à 106 ans.

Double exploit pour la centenaire, qui en plus d'avoir une longévité exceptionnelle, arrive à poursuivre sa carrière de musicienne. Autrefois connue comme la batteuse féminine la plus rapide des Etats-Unis, elle a joué presque tous les styles de musique, allant du moderne au jazz, en passant par le rock'n'roll.

Une artiste accomplie, et une santé en or ! Viola a expliqué qu'elle n'avait que très peu fumé dans sa vie, et que la batterie et son verre de vin sont sûrement ce qui l'a maintenue en forme.

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*





nouveo
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

ensoleillade@maison-retraite-montpellier.com



Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h30 Revue de presse en salle d'animation 16h45 Quiz en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes 16h30 Composition florale en salle d'animation	11h00 Atelier de création à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation	11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Promenade extérieure 16h45 Gymnastique ludique en salle d'animation	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 15h00 Écoute musicale en salle d'animation 16h45 Messe en salle d'animation avec le Père BARRAL	Après-midi Animation musicale avec l'équipe	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h30 Atelier Jardinage 16h45 Jeux de mots et de lettres en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes 16h30 Atelier créatif en salle d'animation	11h00 Atelier de création à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation	11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Sortie bibliothèque 16h45 Gymnastique ludique en salle d'animation	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières 16h45 Contes et chansons en salle d'animation 17h00 Apéritif de printemps en chansons au grand salon	10h15 & 11h15 Atelier mémoire en salle d'animation 14h00 FÊTE DU SPORT au Devevou 16h45 Animation avec l'équipe	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h00 Atelier Jardinage 16h45 Quiz en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes	11h00 Atelier de création à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation	11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 14h30 Sortie au jardin zoologique 16h45 Gymnastique ludique	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières 16h45 Chorale en salle d'animation	16h45 Animation avec l'équipe	DIMANCHE DE PÂQUES 11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
LUNDI DE PÂQUES Après-midi Animation avec l'équipe	10h30 & 11h00 Zoothérapie 16h30 Activités créatives en salle d'animation	11h00 Atelier de création à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation	11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Promenade extérieure 16h45 Gymnastique ludique	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières 16h45 Contes et chansons en salle d'animation	10h15 & 11h15 Atelier mémoire en salle d'animation 16h45 Animation avec l'équipe	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Lundi 29	Mardi 30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p> 👤 Animateur : Salomé. 👤 Ergothérapeute : Cyrielle. 👤 Psychomotricien : Yann. 👤 Psychologue : Stéphanie. 👤 Aide-soignante : Véronique. </p> </div>				
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h30 Atelier Jardinage 16h45 Quiz en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 16h00 GOÛTER INTER-GÉNÉRATIONNEL 16h30 LOTO GOURMAND avec les enfants du Centre de Loisirs					

Rendez-vous :

→ Samedi 6 avril
Concert
 Orchestres des jeunes du Conservatoire
 À 15h
 Au Devevou

→ Samedi 13 avril
Fête du sport
 Au Devevou

→ Mardi 30 avril
Goûter inter-générationnel
 À la Résidence

- 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).
- Christine Capo :** Contes et chants.

À vos crayons de couleur !

L'œuvre de Mme Roux

Le coloriage de Mme PAGÈS

Création florale dans un style japonais



Concert de jazz swing



Coloriage pastel de Mme FLOURENS

Les petites fleurs colorées de Mme BIDET

Vos représentants du conseil de la vie sociale

REPRÉSENTANTE DES RÉSIDENTS

- Mme Tomas



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

REPRÉSENTANTS DES FAMILLES

- M. Herve
- Mme Rambier

Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme PINTARD Marcelle, le 5 avril
- M. FAUQUIER Maurice, le 7 avril
- Mme HOUARD Eveline, le 11 avril
- Mme VALLON Fernande, 20 avril

Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à Mme BLOTIN, la Sainte Odette, le 20 avril

Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme LANGLADE Sylvia
- Mme RIGAL Juliette

Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de

Madame BOUCHER Arlette et Monsieur AUBRY Bernard.