


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



-  **ACTUALITÉS**  
De Nouvéo :  
La stimulation par le jeu  
Des Résidences :  
L'automne est animé  
p. 4-5
-  **PAROLE AUX RÉSIDENTS**  
p. 6-9
-  **VIVRE SENIOR**  
Prévention des chutes  
et activité physique adaptée...  
p. 10



-  **ZOOM SUR**  
Audits énergétiques  
des résidences  
p. 13

# Nos Résidences en images



# Mois de la gentillesse, mais pas que...

Chères lectrices, chers lecteurs,

Une saison rouge, orange, jaune,... le bruissement des feuilles qui tombent, c'est tellement beau, l'automne ! Mais voilà, en ce mois de novembre, les températures chutent, l'humidité nous enveloppe. Enfin, écoutons l'adage « brouillard en novembre, l'hiver sera tendre » !

Nous fêterons la journée mondiale de la gentillesse le 3 novembre. Il paraît que les gens gentils seraient en meilleure santé.

On n'oubliera pas le fameux Beaujolais Nouveau le 21 du mois, une dégustation vous sera proposée pour son arrivée. Voilà une belle occasion de se retrouver tous ensemble autour d'une table.

**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

- Audits énergétiques des résidences

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Prévention des chutes

p. 10

### Contacts

p. 15-16



# La stimulation par le jeu



Monsieur Imbaud, en situation de handicap, a fait appel aux services de Nouvéo pour l'aider dans certaines tâches quotidiennes. Fatiha, auxiliaire de vie pour Nouvéo, intervient donc chez lui les matinées.

En plus d'une aide quotidienne, Fatiha utilise des jeux de motricité afin solliciter le bras handicapé de Monsieur Imbaud.

A titre d'exemple Fatiha a mis en place un jeu simple, l'objectif est de mettre les formes appropriées dans les bonnes cases.

Pour créer une réelle motivation, le jeu est chronométré, ce qui permet d'analyser les progrès de Monsieur Imbaud.



« La mise en place de ces jeux a créé une véritable motivation chez Monsieur Imbaud, et les progrès sont réels. »

# L'automne est animé



## *La Cyprière*

Des ateliers de chorale sont organisés par la commune de Juvignac tous les mardis. Venez pousser la chansonnette à l'école de musique !

Nous fêterons les anniversaires du mois le 28 novembre, avec la venue de la chanteuse Francine.

## *L'Ensoleillade*

Ce mois-ci, nous accueillons Celia Delaforge et ses poneys visiteurs. Jeune monitrice d'équitation, passionnée d'équidés et de contact humain, Celia apporte, grâce aux poneys, du bonheur aux personnes âgées. Et tenez-vous bien, les poneys prennent même l'ascenseur pour venir vous voir dans votre chambre ! La date précise de sa venue sera indiquée par voie d'affichage dans la résidence.

## *Les Aigueillères*

Au mois de novembre, nous accueillerons l'école de cirque qui nous proposera plusieurs ateliers pour les résidents. Les enfants de l'école maternelle de Montferrier viendront également s'entraîner aux arts du cirque au sein de la résidence et une représentation commune sera organisée à l'issue de leurs séances.

Votre résidence organisera un Loto le samedi 30 novembre au Grand Salon.

## *La Martégale*

Avis à toutes et tous, fans de chaussures ! Un Showroom spécial chaussures d'hiver sera organisé le 7 novembre.

Le 8 novembre, nous aurons l'honneur de recevoir l'association « Entre musicos ». Vous pourrez chanter et danser en salle de restaurant.

## La Cyprière

### SORTIE PLAGE

Les résidents de la Cyprière ont participé à la grande sortie plage de l'année à Palavas-les-Flots qui a eu lieu le mardi 17 septembre pour le petit secteur et le mardi 24 septembre pour le grand secteur.

La sortie a permis aux résidents de terminer l'été à la plage des lézards, les pieds dans l'eau enfin presque.

Au programme de l'après-midi : balades au bord de l'eau sur le sable, coupes glacées pour les plus gourmands.

Ce fut l'occasion idéale pour se remémorer de bons vieux souvenirs sur le petit train qui reliait Montpellier à Palavas-les-Flots, comme nous l'ont confié plusieurs résidents : «avant on allait à la plage avec le petit train » !

Un moment très joyeux et convivial en présence de certaines familles qui ont pu accompagner leur parent.

Un grand merci à la plage des lézards de nous avoir accueillis et à toute l'équipe pour leur bonne humeur.

#### Mme Carabalona

« Très bon moment avec mon fils, il a fait bon, à refaire. »

#### Mme Pélissier

« Très contente d'être venue, cela fait du bien de sortir. Un grand merci. »

#### Mme Denoeux

« Très belle journée en bord de mer, ça fait du bien de changer d'air. »

## Les Aigueillères

### LES OLYMPIADES

Le 17 septembre dernier, les Aigueillères ont participé aux Olympiades inter-EHPAD à Saint-Gely-du-Fesc ! Un événement incontournable suivi par plusieurs médias, parrainé par le champion du monde de hand-ball Joël Abati, où presque une dizaine d'EHPAD ont concourus ! Six de nos résidents les plus vaillants entre 66 et 99 ans ont joué le jeu des épreuves, du tricot à la pétanque, du tir à la cible au chamboule-tout, sous un soleil bien présent !

Cerise sur le gâteau, notre doyen M. Bereziat, qui a eu la chance d'être accompagné par sa fille, a été interviewé par trois journalistes, et est passé sur deux chaînes télévisées !

Une star presque centenaire parmi nos résidents !

**M. B.**

*« Ça m'a fait plaisir de participer à ces épreuves, mais je n'ai pas été bon... »*

**Mme P.**

*« C'est sympathique de faire de telles sorties, et l'important ce n'est pas de gagner, mais de participer ! »*

**Mme B.**

*« Une journée très chaude mais amusante avec tous ces jeunes et ces vieux réunis pour un même événement ! »*

**Mme F.**

*« J'étais contente de faire partie de l'équipe des Aigueillères et si on n'a pas gagné, c'est parce qu'il y a eu de la triche... ! »*



## La Martégale

### UN JOLI SPECTACLE

Le 28 septembre, la résidence la Martégale a eu la chance d'accueillir Gil André et Julie pour un spectacle d'orgue de Barbarie.

Véritables passionnés, ils ont fait vivre aux résidents un très bon moment.

Le répertoire musical allait des années 40 aux années 60, répertoire qui a particulièrement plu aux résidents. Très communicatifs, les résidents se sont laissé entraîner pour chanter et pour danser.

Les tenues d'époque portées par Gil André et Julie ont été remarquées et appréciées par les résidents.

Un beau spectacle visuel et sonore !

#### Mme Lauwereins

« C'est super bien, du début jusqu'à la fin. La façon dont ils sont habillés, c'est super bien ! »

#### Mme Lautier

« Je n'avais jamais vu jouer de l'orgue de Barbarie, et c'est très bien. Le Monsieur chantait et la dame l'accompagnait très bien. »





## Ensoleillade

### MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**A** l'occasion de la semaine bleue, nos résidents ont participé à une marche intergénérationnelle organisée avec la résidence sénior Jacques d'Aragon, l'école primaire de Port Ariane et l'Ensoleillade en direction de la maison de la nature à Lattes. Mr Cyril Meunier, maire de Lattes, et Mme Patricia Weber, vice-présidente du département ont lancé la marche par une belle et douce matinée de ce début d'automne.

Tous ensemble, nous avons parcouru 5 km en partageant nos belles expériences de vie et notre passion pour cette belle planète. Un beau moment de solidarité entre nos jeunes et nos aînés...

Cette belle marche s'est terminée par une petite collation avec tous les participants, car le grand air ça creuse ! Après cela, nous avons joyeusement regagné notre résidence pour déjeuner.

**Mme A.**

*« Merci, j'avais tellement envie de prendre l'air et c'était une journée idéale ! »*

**Mme B.**

*« Je suis heureuse d'avoir vu des chevaux. Ça me rappelle mon enfance avec mes parents, on en avait un, il s'appelait « bijou ». Il était si gentil... »*

**Mme K.**

*« Ça fait du bien au moral ce soleil et cette belle nature. »*

# Prévention des chutes et activité physique adaptée

## partie 3

Les exercices de mobilisation et de proprioception\* présentés ci-dessous peuvent aider les personnes âgées à maintenir une forme physique.

### EXERCICES DE MOBILISATION ASSIS :

#### 1 - Respiration : 3 fois

- Inspirer par le nez, souffler par la bouche.

#### 2 - Tête : 5 fois

- Regarder vers la droite - la gauche.
- Regarder le plafond - son ventre.

#### 3 - Epaules - Bras : 5 fois

- Monter puis descendre les épaules.
- Ouvrir les bras au niveau des épaules et refermer en les resserrant en croix sur la poitrine.
- Monter les bras en avant jusqu'en haut et redescendre en passant par derrière la tête.

- Passer par le bas une main après l'autre dans le dos, la monter le plus haut possible.

#### 4 - Abdomen-Bassin : 5 fois

- Essayer de toucher ses pieds posés au sol, se relever en appuyant les mains sur les genoux.
- Lever les genoux un après l'autre.
- Plier un genou puis l'autre en montant le talon sous la chaise.
- Lever une fesse puis l'autre. Avancer au bord de la chaise puis se reculer au fond. S'appuyer sur les mains si besoin.

#### 5 - Jambes : 5 fois

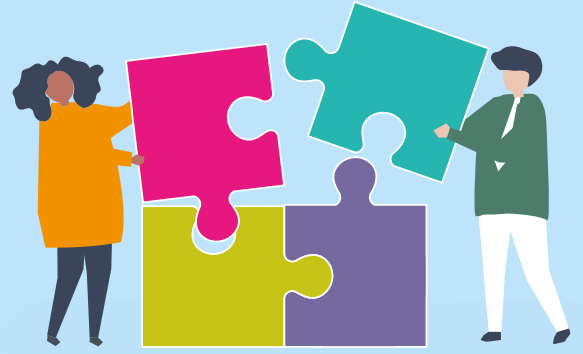
- Tendre une jambe après l'autre en avant puis en arrière, puis les deux.
- Lever les talons puis les pointes.

\* la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps proposés

### Docteur Souillé



# Les jeux du mois !



## Sudoku

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



## Énigmes

A l'abstention il peut pousser.  
Il lui arrive de planer.  
Son ombre nous fait hésiter.  
Pour le sceptique il est semé.

**Qui est-il ?**

Jamais en retard il est souvent pressé.  
En rondelles il peut être découpé.  
Par lui, une couleur est qualifiée.  
Avec le poisson il est mariné.

**Qui est-il ?**

De pierre il est souvent constitué.  
De feuilles il peut être composé.  
De notes on aime le remplir.  
Le chirurgien il va accueillir.

**Qui est-il ?**

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

Sudoku

?!

Énigmes

Énigme 1 : le tennis

Énigme 2 : le trombone





# Audits énergétiques des résidences



Un jour, dit la légende\*, il y eut un immense incendie de forêt.

Tous les animaux, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Même si les législations internationales prévoient d'atténuer le dérèglement climatique dû à une contradiction entre la demande croissante en énergie et la diminution considérable des ressources,

le Groupe E4 entend, à son échelle, faire sa part pour réduire son impact sur le climat, tout en ayant au cœur de ses préoccupations le bien-être des résidents.

Pour participer et relever ce défi, le Groupe E4 étudie ses consommations énergétiques afin de les connaître, les maîtriser et les restreindre.

Pour ce faire, le Groupe E4 va réaliser prochainement un audit énergétique dans chacune de ses résidences par l'intermédiaire de Primum Non Nocere, une agence d'accompagnement sur le développement durable. Ces audits se dérouleront mi-novembre, et seront l'occasion de :

- réaliser un état des lieux chiffrés des consommations énergétiques ;
- mettre en place un programme d'améliorations.

\* La légende du colibri de Pierre RABHI



## UNE GRAND-MÈRE DE 89 ANS TRAVERSE LES ETATS-UNIS AVEC SON PETIT-FILS !



**L**e voyage a commencé quand Brad Ryan, le petit-fils de Joy, a appris qu'elle n'avait jamais voyagé et regrettait de n'avoir pu faire plus d'expériences dans sa vie.

Il décida d'organiser un road trip pour visiter les 61 parcs nationaux des Etats-Unis en sa compagnie.

Jusqu'à présent, ils ont visité 29 des 61 parcs et ont parcouru plus de 40 000 kilomètres et traversé 38 états.

Pour Brad, ce voyage est inspirant. Sa grand-mère le pousse à ralentir et à remarquer chaque détail, comme la couleur des champignons au sol.

Comme le disait si bien Susan Miller « la clé de la retraite est de retrouver de la joie dans les petites choses ».

**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](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)





- Animatrice : **Salomé.**
- Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- Psychomotricien : **Yann.**
- Psychologue : **Stéphanie.**

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>17h00</b> Jeux de mots en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>17h00</b> Atelier manuel en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier création à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>10h45</b> Atelier culinaire en salle d'animation <b>12h00</b> Repas convivial <b>15h00</b> Atelier couture ou tricot en salle d'animation <b>16h45</b> Gym ludique en salle d'animation	<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>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
<b>ARMISTICE</b> ..... <b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>15h00</b> Atelier d'écriture en salle d'animation <b>16h45</b> Quiz musical en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>16h45</b> Atelier créatif et manuel en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier création à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>10h45</b> Atelier culinaire en salle d'animation <b>12h00</b> Repas convivial <b>15h00</b> Atelier couture et tricot en salle d'animation <b>16h45</b> Gym ludique en salle d'animation	<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>15h00</b> Jeux en salle d'animation <b>16h45</b> Chorale 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 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>15h00</b> Atelier d'écriture en salle d'animation <b>16h45</b> Jeux de lettres et de mots en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>16h45</b> Atelier créatif et manuel en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier jeux en salle d'animation <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>10h45</b> Atelier culinaire en salle d'animation <b>12h00</b> Repas convivial <b>17h00</b> Fête du beaujolais nouveau	<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>15h00</b> Jeux en salle d'animation <b>16h45</b> Chorale 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 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>15h00</b> Atelier d'écriture en salle d'animation <b>16h45</b> Quiz musical en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>16h45</b> Atelier créatif et manuel en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier création à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>10h45</b> Atelier culinaire en salle d'animation <b>12h00</b> Repas convivial <b>15h00</b> Atelier couture et tricot en salle d'animation <b>16h45</b> Gym ludique en salle d'animation	<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>15h00</b> Groupe de discussion en salle d'animation <b>16h45</b> Chorale	<b>16h30</b> Loto au Grand Salon	

## Rendez-vous :

- Du vendredi 8 au lundi 11 novembre  
**Expo-vente Artisans du Monde**  
Au Devezou
- Lundi 11 novembre  
**Cérémonie commémorative**  
À la Mairie
- Du samedi 16 au 17 novembre  
**Salon d'art contemporain « Portes de l'art »**  
Au Devezou
- Vendredi 29 novembre  
**Soirée écossaise Ceilidh de la Saint André**  
Aquaduc

- Marie-Christine Barbaste :**  
Bénévole bibliothèque - Lecture à voix haute.
- Laurane Tores :**  
Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.
- Muriel Navarro :**  
Professeure d'éducation physique et sportive - spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA).
- Christine Capo :**  
Contes et chants.



Prêts à démarrer les épreuves



M. Bereziat au-devant de la scène



Interview journaliste



Dans l'attente des résultats



Epreuve pétanque



Mme Bidet au tricot



Mme Valarié au tricot



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme POLO Palmyre, le 1<sup>er</sup> novembre
- M. DE TESTA Emile, le 14 novembre
- Mme CHAMPAGNOL Rosaria, le 18 novembre
- Mme MERMET Paulette, le 25 novembre
- Mme CUELHES Liliane, le 27 novembre
- Mme BONDIL Denise, le 29 novembre

## Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. VACHELARD, la Saint Hubert, le 3 novembre
- Mme FLOURENS, la Sainte Catherine, le 25 novembre

Vos représentants du conseil de la vie sociale

### REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS

- Mme Roux
- Mme Paleirac



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

### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES

- M. Hervé
- Mme Charignon