

# Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aiguillères  
La Cyprière  
La Martégale  
Nouvéo

N°77  
AVRIL 2017



## ● ACTUALITÉS

Nouvéo :  
au salon TAF 2017  
Résidences :  
Fêtes de Pâques et autres  
p.4-5

## ● DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

## ● VIVRE SENIOR

Agir pour mieux dormir !  
p.8

## ● ZOOM SUR

Les journées  
Développement Durable  
p.11



# Ours

**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*



## Joyeux avril

Chères lectrices, chers lecteurs,

**S**i mars fut un mois ponctué de carnivals et autres rendez-vous festifs, avril mettra en scène un tout autre spectacle, avec du chocolat et les élections présidentielles en guise de trame !

Premier temps fort en avril : Pâques ! Un moment joyeux qui réunit toutes les générations le dimanche 16 avril. Animations, projection de film ou kermesse, chacun d'entre vous pourra fêter cet événement dignement. L'autre temps fort ? Les élections présidentielles le 23 avril : n'oubliez pas d'aller faire entendre votre voix !

Avril, le mois qui promet du partage, des engagements et encore et toujours des activités pour vous faire plaisir !

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.9-10

#### Le Dossier des Résidents

- Résidence Les Aigueillères
- Résidence La Cyprière
- Résidence La Martégale

p.6-7

#### Zoom sur

- Les journées Développement Durable

p.11

#### Vivre sénior

- Agir pour mieux dormir
- Vu d'ailleurs

p.8

#### Contacts

p.12

## Nouvéo au salon TAF

Co-organisé par la Région, les Missions locales, Pôle emploi Occitanie et leurs partenaires, le salon TAF (Travail, Avenir, Formation) a eu lieu début mars. Ce salon est une opportunité pour les entreprises et les demandeurs d'emplois de se rencontrer.

### Nouvéo était présent au salon TAF

Nouvéo était bien évidemment présent au salon pour répondre aux questions des futurs ou jeunes diplômés, des personnes en reconversion ou à la recherche de nouvelles opportunités et pour rencontrer des candidats.

Pour cette 10<sup>ème</sup> édition, le salon TAF proposait de réels avantages pour les visiteurs, notamment un espace recrutement où les employeurs de tous secteurs pouvaient rencontrer les candidats, des conférences et ateliers (utilisations d'outils numériques, travail des femmes...) ou encore des services dédiés aux candidats (information, coaching...)



La forte fréquentation de ce salon a permis à Nouvéo de rencontrer des profils de qualité dont les compétences seront bientôt mises aux services des clients.

## Fêtes de Pâques et autres

Maintenant que le printemps s'est bien installé, quelles activités pouvez-vous bien faire dans vos résidences ? Le soleil est radieux, les températures douces, et les chocolats de Pâques arrivent... Au mois d'avril, vos Résidences ne manqueront pas d'idées !

### Aigueillères

Des animations sont prévues toute l'après-midi du **16 avril** pour fêter Pâques !

Le **jeudi 20 avril** pour le projet Saint Clément, une sortie est prévue au lycée Jean Jaurès pour une rencontre intergénérationnelle.

### Cyprière

Le **7 avril**, participez à la journée mondiale de la santé de 10h à 18h ! La ville de Juvignac s'est associée à l'événement, faites-lui honneur et venez assister à cette célébration, importante pour tous et chacun.

**Pâques** sera célébré autour de la cheminée joliment décorée pour l'occasion par les résidents.

La Médiathèque de Juvignac organise l'exposition « la citoyenneté à la française » à partir du **18 avril**. Elle restera sur place jusqu'au 20 mai.

### Martégale

Le **14 avril**, la ville de Pérols vous invite à un concert de rock fusion franco-brésilien à la maison des Arts, dès 20h. Venez découvrir Lula Maria et le Combo Quando !

Pour fêter Pâques avec les enfants, participez à la kermesse aux oeufs de Pâques, qui se déroulera sur la place de la mairie le **16 avril**, à partir de 10h.

Et surtout, n'oubliez pas le moment le plus important ce mois-ci : **les élections présidentielles.**

Le **dimanche 23 avril**, par vote direct ou par procuration, pensez-y dès maintenant !



## Aigueillères

### Élan

**Du** rant son stage de cinq mois auprès de la psychologue Stéphanie Savva, Gwenaël Subrenat a choisi, pour son projet, d'aller à la rencontre des résidents de la Gloriette et de leur proposer un espace d'expression et de création. Pour clôturer son travail, il a réalisé un livret avec photos et réflexions des participants. Vous pouvez consulter cet ouvrage, à votre disposition à la Gloriette.

**St**éphanie Savva (psychologue) : « Le travail de Gwenaël Subrenat auprès des résidents de la Gloriette a permis d'offrir un espace d'expression créatif ouvert. Durant ces ateliers, les résidents ont retrouvé des gestes, des attitudes qui semblaient perdus et ce sont ces possibilités, qui, reconnues par les familles et le personnel de la résidence deviennent sources de valorisation et d'épanouissement. Je remercie sincèrement Gwenaël pour son implication, sa bienveillance auprès des résidents et pour ce livre où les talents de nos résidents sont mis en lumière. »

*Nous remercions les familles et le personnel pour leurs contributions à ce projet.*

## Cyprière

### Balnéothérapie

**Un**e fois par semaine l'ergothérapeute de la Cyprière dispense des séances de balnéothérapie avec des résidents atteints de différentes pathologies motrices, neurodégénératives ou de démences de type Alzheimer. Ces séances d'une heure se déroulent dans l'espace sensoriel installé en décembre 2015, un espace équipé afin de stimuler les sens : lumières, huiles essentielles, musique, objets tactiles...

**Ce** moment est un temps que le résident consacre à lui-même. Il améliore la communication et atténue l'angoisse ou l'anxiété. Parallèlement, l'ergothérapeute et le

résident travaillent l'autonomie à la toilette et à l'habillage afin de transférer les acquis en milieu réel.

**L'**eau est un formidable médiateur, elle facilite la relation entre le patient et le soignant qui adapte les séances afin de tenir compte des habitudes de vie, des capacités, des besoins et des envies de chaque personne.

#### Mme Bertin

« C'est très doux, on y est bien, on y resterait tout le temps. »

#### Mme Lucas

« Je suis ravie car j'adore l'eau. J'aime la musique douce et les lumières tamisées qui accompagnent bien le bain. »

## Martégale

### Pâques

**To**ut le monde s'est réuni autour d'un atelier de création. Les résidents se sont révélés très habiles lors de la confection de différentes décorations sur le thème de Pâques.

**De**s lapins, des poussins, des poules, sans oublier les fameux œufs et cloches de Pâques ont été découpés, coloriés, et peints afin de préparer la venue des enfants pour la chasse aux œufs le jour « J ».





## Agir pour mieux dormir

Comment agir pour mieux dormir ? Quand consulter ?

Dr Caroline Souillé



**Pour faciliter l'endormissement et obtenir un sommeil de qualité, il faut privilégier :**

- des horaires réguliers,
- un environnement non bruyant,
- pas de lumière ou une lumière tamisée,
- une température ambiante stable pas trop élevée,
- une bonne literie,
- être relaxé en soirée (éviter l'anxiété et les stimulations permanentes),
- avoir une activité physique suffisante durant la journée,
- avoir une alimentation équilibrée.

En recherchant les causes et en modifiant nos comportements, on obtient une meilleure hygiène de sommeil.



**Retrouvez la première partie de l'article dans le journal du mois précédent**



**Mode d'emploi pour la sieste :**

Somnoler suffit pour récupérer. Le lieu doit être calme, mais pas obligatoirement un lit. Afin de ne pas perturber le sommeil nocturne, la sieste ne doit pas durer plus de 30 mn. N'hésitez pas à mettre un réveil.



**Quand consulter ?**

- si les troubles du sommeil persistent, avec une dégradation de la qualité des journées, malgré une bonne hygiène de sommeil,
- si des médicaments sont pris au long cours pour arriver à dormir,
- s'il y a des réveils nocturnes avec des idées noires,
- s'il y a d'autres symptômes gênants.

## Vu d'ailleurs

Elle court 7 marathons, sur 7 continents, en 7 jours

Il a fallu huit mois à Chau Smith, une américaine âgée de 70 ans, originaire du Missouri, pour se préparer au Triple 7 Quest. Cette compétition a eu lieu entre les 25 et 31 janvier et passait par Perth (Australie), Singapour, Le Caire, Amsterdam, New York, Punta Arenas (Chili), et l'Île du Roi-George (Antarctique). Elle est même prête à retenter l'aventure l'année prochaine avec une course et un continent en plus.



## Mots croisés

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A									
B		■						■	
C							■		
D						■			
E				■					
F					■				
G			■						
H		■							
I		■						■	
J									

Géo. Petite grille 75

**Horizontal** .....

- A. Dégoûtant
- B. Aimables
- C. Fesse-mathieu /Travaille dans le pétrole
- D. Enduire les semelles de skis / Ouille
- E. Réduit en poudre / Colorer en brun
- F. Usina la pièce / Entrée
- G. Gaz à effet de serre / Plat typique espagnol
- H. Entrée en matière / Campagnard.
- I. Orifice supérieur de l'estomac
- J. Retournée.

**Vertical** .....

- 1. Provoque la perte du bâtiment
- 2. Commune du Bas-Rhin
- 3. S'appropries indûment / Appareil émetteur-récepteur
- 4. Sables mouvants / Luth à trois cordes doubles.
- 5. Réduit en particules en serrant avec la main / On le prend avant le repas
- 6. Est versé dans la restauration / Compliqué
- 7. Comptoir / Précieux
- 8. Tracas / Arbustes utilisés comme plantes d'ornement
- 9. Il vaut mieux éviter de la couler
- 10. Qualité d'un tissu qui ne prend pas l'eau



## Énigmes

En haut du cocotier, elle nous fait grimper.  
Celle du veau est très appréciée.  
Sa coquille est une embarcation de marins.

**Qui est-elle?**

Offert aux vainqueurs, ou à l'élue de son cœur.  
Il est parfum du vin, ou encore, marque la fin.

**Qui est-il ?**

Avec ou sans tête.  
On peut le traiter de vieux.  
D'un spectacle ou d'une fête, c'est ce qu'il y a de mieux.

**Qui est-il ?**

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

Géo. Petite grille 52

## Mots croisés



## Énigmes

Énigme 1 : Le chat.

Énigme 2 : La crise.

Énigme 3 : Le triangle.

## Journées Développement Durable

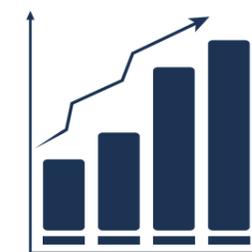
Le Groupe E4, engagé dans une démarche de développement durable et d'amélioration continue, organise chaque trimestre des journées DD (Développement Durable) avec l'agence Primum Non Nocere (Agence spécialisée dans le Développement Durable en santé).

Lors de ces journées, tous les projets en cours du Groupe E4 sont présentés et analysés. L'agence soumet également des actions innovantes et remarquables dans le cadre du Développement Durable.

Des audits sont également mis en place lors de ces journées (audit déchet, audit qualité de l'air, audit risques chimiques). L'agence Primum transmet également des connaissances et des compétences à la direction générale et à la responsable qualité, développement durable du groupe.

La 1<sup>ère</sup> journée DD de cette année sera le 19 avril 2017.

Lors de cette journée, le Groupe E4 et les Résidences feront un retour sur le projet d'éco-restauration, le bilan carbone, la préparation de la prochaine journée citoyenne, la consommation d'énergies «classiques» et renouvelables au sein des résidences et sur les biodéchets.



L'agence Primum non Nocere proposera également de nouveaux projets à mettre en place dans le cadre du développement durable.

# Contacts

Pour plus de renseignements,  
n'hésitez pas à nous contacter  
à l'adresse suivante :

[contact@groupe-e4.com](mailto:contact@groupe-e4.com)

Visitez nos sites Internet :

[www.maison-retraite-montpellier.com](http://www.maison-retraite-montpellier.com)

[www.nouveau-services.com](http://www.nouveau-services.com)

[www.nouveau-homeservices.com](http://www.nouveau-homeservices.com)

## Montferrier-sur-Lez

**Résidence Les Aigueillères** - 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)

Les Aigueillères  
Résidence

## Juvignac

**Résidence La Cyprière** - 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 Cyprière  
Résidence

## Pérols

**Résidence La Martégale** - 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)

La Martégale  
Résidence

**nouvéo**  
Services à la personne

**Nouvéo** - Services à la personne

**Métropole de Montpellier**

18, chemin de la Plaine

34990 Juvignac

Tél. 04 99 77 29 14

**Sète - Basin de Thau**

Nouvéo

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

[contact@nouveau-services.com](mailto:contact@nouveau-services.com)

**nouveau**  
Services à la personne

**Nouvéo** - Home services

**Métropole de Montpellier**

18, chemin de la Plaine

34990 Juvignac

Tél. 04 99 77 29 14

**Sète - Basin de Thau**

Nouvéo

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

[contact@nouveau-services.com](mailto:contact@nouveau-services.com)