

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



## ACTUALITÉS

**De Nouvéo :**

Un air de Carnaval

**Des Résidences :**

Ça bouge dans les résidences !

p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

Déshydratation  
chez la personne âgée

p. 10



## ZOOM SUR

Devenir parrain ou  
marraine d'un arbre

p. 13

# Nos Résidences en images



## La victoire du jour sur la nuit !



### Chères lectrices, chers lecteurs,

En avril, ne vous découvrez pas d'un fil ! Le beau temps s'installe petit à petit dans notre quotidien, mais ce n'est pas encore le moment de troquer ses pulls pour des tee-shirts. Plus de réveil dans l'obscurité. Le soleil nous accueille dès notre réveil et nous accompagne toute la soirée. La victoire du jour sur la nuit ! Comme c'est agréable, d'assister à la renaissance de la nature, d'assister à l'éclosion des bourgeons et d'entendre le chant nuptial des oiseaux.

Dans nos résidences, le mois d'avril sera source de gaieté, et nous accueillerons avec chaleur le printemps qui s'est déjà bien installé parmi nous. Il se peut aussi que des farces se préparent... pensez à vérifier de n'avoir aucun poisson d'avril accroché dans le dos !

**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

- Devenir parrain ou marraine d'un arbre.

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Déshydratation chez la personne âgée

p. 10

### Contacts

p. 15-16

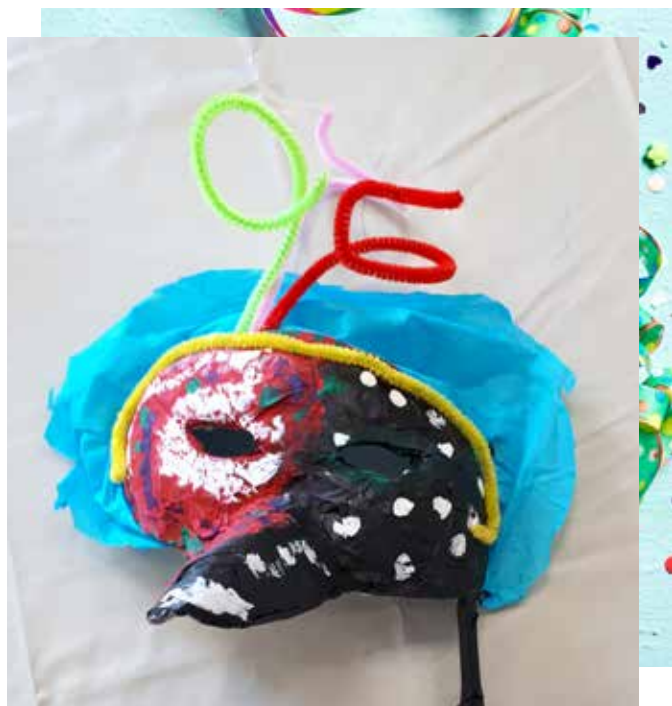
## Un air de Carnaval

**Traditionnellement, le carnaval se déroule à la fin de l'hiver pour célébrer le retour du printemps. Pendant le carnaval, les masques et déguisements sont de rigueur pour fêter cette période.**

Pour apporter un peu de gaieté en cette fin d'hiver, Nouvéo se met aussi aux couleurs du carnaval en faisant appel aux talents artistiques de ses salariés et de ses bénéficiaires.

Le port du masque étant aujourd'hui obligatoire, quoi de mieux que des couleurs pour le porter avec gaieté.

Quelques salariés Nouvéo ont relevé ce challenge en confectionnant avec les bénéficiaires des masques haut en couleur : peinture, plumes, feutres... tous les moyens étaient bons pour confectionner un masque. Voici quelques photos des créations.



**Bravo à tous pour ces belles réalisations.  
Nouvéo est prêt pour la parade !**



## Ça bouge dans les résidences !

### *La Cyprière*

Le printemps arrive et le beau temps aussi, l'occasion pour nous de profiter des extérieurs de la résidence en partageant des balades ou des jeux collectifs comme des jeux moteurs, de la pétanque ou des jeux de quilles.

Les visites des familles vont également pouvoir laisser peu à peu les barnums protégeant du vent et des intempéries pour s'installer confortablement dans les fauteuils de notre jardin, au soleil ou à l'ombre des arbres.

### *Les Aigueillères*

Au mois d'avril, on sort tous pour prendre l'air, on se met au vert pour profiter du soleil et du printemps, pour jouer à la pétanque et jardiner ! Le jardinage est synonyme de calme et sérénité ; il participe à la réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression. Alors rien de tel que de faire des pauses nature pour retrouver bien-être et détente. Soyez prêts à sortir avec Salomé une fois, voire deux par semaine pour travailler la terre ! Tous à vos pioches, transplantoirs, arrosoirs et plantoirs pour faire de jolies plantations, puis entretenir nos futurs plants, herbes aromatiques et fleurs ! Et surtout retrouver le sourire avec l'arrivée des fleurs !

### *L'Ensoleillade*

Je me présente Nathalie PEREZ, nouvelle animatrice, je vais vous proposer des animations pour ensoleiller vos journées et vous apporter le meilleur dans la joie et la bonne humeur.

Après une vie professionnelle riche en expériences, c'est à présent auprès des personnes âgées et leurs sourires que je me destine.

Ce métier m'apporte beaucoup de satisfaction ! N'hésitez pas à me solliciter pour le choix de vos activités.

### *La Martégale*

L'origine du mois d'avril vient soit du mot latin aprilis, soit du mot latin aperire, qui signifie ouvrir. C'est en avril que s'ouvrent les fleurs et les papillons. Il est connu aussi pour ses farces du 1er avril, tradition qui date d'une époque où l'année commençait à Pâques et où on offrait de vrais cadeaux le 1er avril. Les résidents et les équipes vont contribuer à remettre en fleurs la résidence, jardinage à l'extérieur, décoration de fleurs à l'intérieur. Plein d'ateliers en perspective pour nous redonner tous du baume au cœur avec le retour des beaux jours.

## La Cyprière

### DE LA GYM POUR TOUS !

**D**epuis le mois de février, les séances de gym ont repris avec Anne-Gaëlle Bresson, enseignante en activités physiques adaptées pour l'association Siel Bleu.

Les séances ont lieu tous les mardis matin de 10h à 11h30. Deux groupes se succèdent pour participer aux sessions de gymnastique sur chaise. Cette activité rassemble les personnes en fauteuil ou ne pouvant se déplacer seules, autour d'exercices qui permettent de préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

De la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne.

Le deuxième groupe participe à une séance de gymnastique autour de la table. Des exercices ludiques et variés permettent de travailler les membres supérieurs et de maintenir les capacités physiques.

#### Marcelle

« C'est bien, ce n'est pas compliqué et agréable. »

#### Marie Françoise

« C'est très bien. »

#### Cécile

« C'était très bien, ça m'a plu. C'est intéressant. »

## Les Aigueillères



### TRANSPORTÉS VERS DE NOUVELLES CONTRÉES !

**D**epuis début mars, nous avons la chance d'avoir retrouvé notre conteuse Christine Capo ! Après plusieurs mois d'absence, elle est de retour à la résidence pour partager avec nos anciens des moments magiques à travers des contes du monde entier. Sa voix nous transporte vers de nouvelles contrées et ses histoires nous amènent très rapidement dans un univers lointain, rempli de fantaisie, à la rencontre d'humains, d'animaux ou d'objets personnifiés nous racontant leurs aventures.

Le conte est une pure fiction qui traverse les générations par la tradition orale. Ces histoires traitent de thèmes légers ou plus graves ; elles s'illustrent toujours par un héros et se terminent par une morale implicite qui résonne dans notre âme au cœur d'enfant. Le conte offre ainsi à nos résident(e)s une pause instructive et distrayante tout en s'amusant. Un pur moment de plaisir pour tous et toutes !

**Mme P.**

*« J'étais suspendue à ses lèvres comme une enfant ! »*

**Mme N.**

*« Ca fait du bien d'entendre des histoires qui font rêver... »*

**Mme P.**

*« Elle a une belle voix qui nous transporte ! J'ai hâte qu'elle revienne ! »*



## La Martégale



### UNE NOUVELLE ANIMATRICE, DE NOUVEAUX PROJETS !

Les résidents et l'équipe sont contents de l'arrivée de notre nouvelle animatrice, Élisabeth. Plein de projets en perspective pour tous (jardinage, atelier créatif, sortie...). Les résidents ont hâte de pouvoir jardiner à l'extérieur et de remettre un peu de couleur dans notre jardin thérapeutique.

**Mme F.**

« Contente de l'arrivée d'Élisabeth l'animatrice, une personne très gentille, à l'écoute de chaque résident. Des animations pour faire plaisir à tous. »

**Mme M.**

« Notre nouvelle animatrice, une personne chaleureuse et à notre écoute. »

**M. J.**

« L'atelier cuisine du jeudi est un régal, j'attends avec impatience le jeudi d'après. »



## Ensoleillade



### UN ATELIER QUI A DU CHIEN !

Chaque semaine pas moins de deux chiens, deux poules et trois cochons d'Inde investissent les couloirs de l'Ensoleillade pour la plus grande joie des résidents.

La zoothérapie apporte un bien-être et vise à maintenir ou à améliorer la santé des personnes souffrant de divers troubles, aussi bien physiques que cognitifs, psychologiques ou sociaux.

Vous pouvez rencontrer Lauranne et ses compagnons chaque jeudi matin au salon du rez-de-chaussée.

Nous attendons avec impatience les beaux jours pour faire venir à nouveau nos amis poneys ! Nous vous tiendrons informés par voie d'affichage dès qu'une date sera fixée.

**Mme K.**

*« Le fait d'avoir un animal dans les mains me rend heureuse. »*

**Mme S.**

*« Porter les animaux, j'adore ! Quand ils sont sur moi je sens que je les protège. »*

**Mme F.**

*« J'aime tellement les animaux, cela m'apporte beaucoup de tendresse. »*

**M. E.**

*« Je ressens beaucoup de satisfaction. J'ai plaisir à les voir chaque semaine. »*

# Déshydratation chez la personne âgée

**La déshydratation correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.**

L'eau est le principal constituant du corps humain. La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est d'environ 60 %.

Le rein du sujet âgé retenant moins bien l'eau et le sel que celui d'un adulte plus jeune, la déshydratation arrive donc plus rapidement. De plus, la sensation de soif du sujet âgé est altérée.

**Pourtant, les besoins quotidiens en eau du sujet âgé sont de 1,5 à 2 l par jour.**

Certaines circonstances favorisent la déshydratation, par exemple : l'anorexie, les troubles digestifs, les ulcères suintants, la décompensation diabétique, la chaleur excessive, la fièvre, la transpiration, l'hyperventilation, certains médicaments (en particulier les diurétiques).

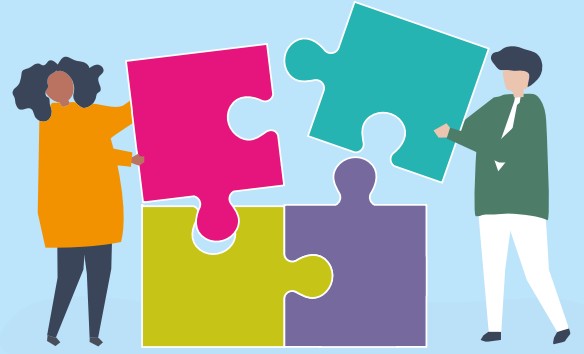
**Pour éviter la déshydratation chez la personne âgée, il faut :**

- ne pas surchauffer les locaux
- supprimer les traitements diurétiques non indispensables
- donner une alimentation suffisamment salée
- veiller à un apport hydrique suffisant
- diversifier les boissons proposées
- augmenter les apports hydriques dans les situations favorisant la déshydratation

**Dans les situations à très haut risque de déshydratation, il est possible de perfuser préventivement le sujet âgé la nuit par voie sous-cutanée.**



# Les jeux du mois !



## Sudoku

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

Grille n°3623



## Énigmes

Célèbre pour sa rapidité,  
il peut marquer notre  
lucidité.

C'est une lueur qui peut  
être dangereuse,  
bien que certains lui  
préfèrent la religieuse.

**Qui est-il ?**

Ses activités sous-  
marines,  
l'amènent à croiser des  
requins.

S'il se cantonne à la  
cuisine,  
il lave la vaisselle de ses  
mains.

**Qui est-il ?**

Choses et gens, par lui  
sont séparés.

De langage, c'est une  
grossièreté.

Aux danseuses le grand  
est réservé.

Et s'y tenir c'est être  
éloigné.

**Qui est-il ?**

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

Grille n°3593

Sudoku

?!  
?

Énigmes

Énigme 1 : la carotte

Énigme 2 : la toile

Énigme 3 : le carnet



## Dans notre département, il est possible de devenir parrain ou marraine d'un arbre gratuitement !

**Depuis quelques mois, le département de l'Hérault propose, à qui le souhaite, de parrainer un arbre planté dans les communes héraultaises. Cette démarche participative a été pensée pour végétaliser les centres-villes, les cours des écoles, les places, les bords de route...**

Depuis le lancement de cette opération en novembre dernier, plus de 1300 parrains et marraines se sont inscrits à cette initiative. Familles, écoles, entreprises... N'importe qui peut se proposer. Il y a en tout 8000 arbres à adopter, offerts à 202 communes, sur l'ensemble du territoire héraultais.

Pour parrainer un arbre, il suffit de se rendre sur le site [monarbre.herault.fr](http://monarbre.herault.fr) et de choisir la zone de plantation ainsi que le type d'arbre que vous souhaitez parrainer. À la suite de cela, une petite surprise vous est envoyée par courrier afin de continuer, chez vous, ces beaux gestes de plantation.



Le Département souhaite faire connaître le patrimoine végétal en le rendant accessible à tous. L'Hérault possède d'ailleurs un chêne de plus de 12 mètres de haut : le chêne de Ferrut, situé à Félines-Minervois. On estime en effet son âge à trois cents ans ! Plus ancien encore, un des plus grands hêtres de France. Il s'agit d'un hêtre «millénaire», situé à Fraïsse-sur-Agout. Son âge est estimé à plus de 600 ans et il mesure plus de 25 mètres de haut !



## AU ROYAUME-UNI, UN COUPLE MANQUE DE PEU DE GAGNER PLUS DE 200 MILLIONS D'EUROS

**À l'Euro millions, un jackpot record de 210 millions d'euros a été mis en jeu le mois dernier. Cette somme incroyable a été remportée par un Suisse très chanceux, mais un couple de Britanniques a manqué de justesse de rafler la mise.**

En effet, ces jeunes tourtereaux d'outre-Manche ont pour habitude de jouer les mêmes numéros chaque semaine. Vendredi 26 février, ils ont sauté de joie lorsqu'ils ont vu leur combinaison fétiche s'afficher sur leur téléviseur.

C'est seulement au moment de sortir le ticket gagnant de leur poche, qu'ils se sont rendus compte de leur erreur : chacun pensant que l'autre s'était procuré le ticket, pour la première fois depuis des années, ils n'ont pas tenté leur chance cette semaine-là.

La communication, dans un couple, c'est sacré !

**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

### **Villeneuve-lès-Maguelone**

3 Allée du Collège,  
Centre médical des Salins  
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

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

### **Villeneuve-lès-Maguelone**

3 Allée du Collège,  
Centre médical des Salins  
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

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)





- Animatrice : **Marion.**
- Psychomotricienne : **Sarah.**
- Psychologue : **Céline.**
- Musicothérapeute : **Marie-Ange.**
- Ergothérapeute : **Sophie.**

## Rendez-vous :

Aucun rendez-vous n'est prévu pour ce mois en raison de l'épidémie.

- Guillaume Benes :**  
*Neuropsychologue - Atelier de mémoire.*
- Lauranne Torres :**  
*Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.*
- Muriel Navarro :**  
*Professeure d'éducation physique et sportive - Spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA).*

### Présence des intervenants

- Ergothérapeute**
  - La journée
  - La demi journée
- Psychologue**
  - La journée
  - La demi journée
- Musicothérapeute**
  - La journée
  - La demi journée
- Psychomotricienne**
  - La journée
  - La demi journée

Jeudi 1		Vendredi 2		Samedi 3		Dimanche 4	
<b>POISSON D'AVRIL</b> <b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Jeux de mémoire <b>16h00</b> Atelier jardin <b>17h00</b> Atelier gym au petit secteur		<b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h30</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz		Jeux de société à disposition au salon		<b>PÂQUES</b> <b>11h00</b> Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon	
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11	
<b>LUNDI DE PÂQUES</b> <b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>16h00</b> Loto <b>16h00</b> Atelier musique au secteur	<b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>14h00</b> Atelier cuisine au secteur <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h30</b> Temps individuels en chambre	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Jeux de mémoire <b>16h00</b> Atelier jardin <b>17h00</b> Ateliers divers au petit secteur	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h30</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz	Jeux de société à disposition au salon <b>10h30</b> Ecoute musicale	<b>11h00</b> Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon	
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18	
<b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>16h00</b> Loto <b>16h00</b> Atelier musique au secteur	<b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>14h00</b> Atelier cuisine au secteur <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Ecoute musicale <b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h30</b> Temps individuels en chambre	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Jeux de mémoire <b>16h00</b> Atelier jardin <b>17h00</b> Ateliers divers au petit secteur	<b>14h30</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz	Jeux de société à disposition au salon	<b>11h00</b> Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon	
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25	
<b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>16h00</b> Loto <b>16h00</b> Atelier musique au secteur	<b>14h00</b> Atelier cuisine au secteur <b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Ecoute musicale <b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h30</b> Temps individuels en chambre	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Jeux de mémoire <b>16h00</b> Atelier jardin <b>17h00</b> Ateliers divers au petit secteur	<b>14h30</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz	Jeux de société à disposition au salon <b>10h30</b> Ecoute musicale	<b>11h00</b> Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon	
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30			
<b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>16h00</b> Loto <b>16h00</b> Atelier musique au secteur	<b>14h00</b> Atelier cuisine au secteur <b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Ecoute musicale <b>10h30</b> Zoothérapie <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h30</b> Temps individuels en chambre <b>15h00</b> Concert de flûtes	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Jeux de mémoire <b>15h00</b> Concert avec le groupe Duo Azur <b>16h00</b> Atelier jardin <b>17h00</b> Ateliers divers au petit secteur	<b>14h30</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz			

Cécile, Georges et Christiane en plein travail pour éplucher les légumes



Par un bel après-midi ensoleillé, ces dames partagent une partie de pétanque



Grand jeu musical avec Marie-Ange la musicothérapeute



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. Bruno CAMPANINI, le 2 avril
- Mmes Jeanine MOULINET et Huguette LAVAL, le 8 avril
- Mme Micheline LEFEUVRE, le 11 avril
- M. Michel SOLIGNAC, le 14 avril
- Mme Christiane PLANCON, le 25 avril

Josiane prépare la tarte aux pommes



Bernadette fabrique un jeu de société



Jacqueline et Mado très appliquées pour la réalisation des masques de Mardi Gras



## Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à Messieurs FRAISSE et ZORRA, la Saint Georges, le 23 avril

## Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à :

- M. Robert ROUSSO Robert
- M. Georges ZORRA

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de Madame Henriette ROMERO

Vos représentantes du conseil de la vie sociale

### REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS

- Mme Pelissier
- Mme Lefeuvre



La commission des menus vous sera communiquée par voie d'affichage

### REPRÉSENTANTES DES FAMILLES

- Mme Fasula
- Mme Saguy

### REPRÉSENTANTES DU PERSONNEL

- Mme Boyer
- Mme Guidali