

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



ACTUALITÉS

De Nouvéo :

Dans la peau d'une
personne âgée

Des Résidences :

Quel plaisir de jardiner !
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

L'activité physique
adaptée
p. 10



ZOOM SUR

Le pissenlit nous
déliure ses plus
beaux atouts

p. 13

Nos Résidences en images



Mai, profitons pleinement du printemps

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de mai compte parmi les plus agréables de l'année. Entre le gel hivernal et la canicule estivale, il offre des températures idéales pour profiter du grand air. Pour couronner le tout, c'est durant le mois de mai que la nature et nos jardins se parent d'autant de couleurs et les fleurs nous délivrent les parfums de la bonne humeur.

En mai, le printemps se retrouve aussi dans nos assiettes avec les fruits et légumes de saison que nous aimons tant.

Dans nos résidences, nous saurons profiter de cette période idéale pour des activités en extérieur comme en intérieur.

En mai, fais ce qu'il te plait ! Nous ne manquerons pas de démontrer ce célèbre adage en profitant pleinement du printemps, dans la joie et la bonne humeur

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

- Le pissenlit nous délivre ses plus beaux atouts

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- L'activité physique adaptée

p. 10

Contacts

p. 15-16

Dans la peau d'une personne âgée

En partenariat avec Domitys, Nouveo a mis en place une journée particulière pour ses salariés.

Grâce à une combinaison simulant le vieillissement, les salariés de Nouveo ont pu expérimenter ce que vivent les seniors au quotidien.

Cette combinaison comporte :

Des lunettes altérant la perception visuelle

Un corset lesté et rigidifié

Des gants diminuant le sens du toucher



Des coudières et genouillères avec des raidisseurs

Des lests au niveau des chevilles et des poignets

Equipés de cette combinaison, les salariés ont effectué des gestes du quotidien comme **sortir faire des courses, faire le ménage** ou se **verser un verre d'eau**.

« Une animation très enrichissante »
De l'avis des salariés

Bravo à tous les participants qui ont su relever le défi avec talent.



Quel plaisir de jardiner !

La Cyprière

Le Service Évangélique des Malades (SEM) organise une messe chaque mois* pour les personnes âgées et en particulier pour tous les résidents de la Cyprière. Elle est célébrée par les prêtres Père Michel ou Père Comte. Tous les bénévoles qui venaient visiter les résidents avant la crise sanitaire sont présents.

Ils nous ont fait savoir qu'ils ont hâte de pouvoir venir à nouveau rendre visite aux résidents et que toutes leurs pensées et leurs prières les accompagnent.

* Tous les premiers vendredis du mois dès 17h, à la Paroisse Saint-Marc

Les Aigueillères

Les beaux jours se sont bien installés, la chaleur se fait sentir et la vaccination contre ce fichu virus nous permet enfin de nous retrouver plus sereinement !

Finis les longs mois d'automne et d'hiver ! Tout le monde dehors : on prend l'air pour se dégourdir les jambes, entretenir nos jardinières et pots de fleurs, faire du sport dans le patio, papoter avec ses voisines, et même goûter en terrasse !

Profitons de cette clémence printanière, en famille ou avec l'équipe des Aigueillères, pour prendre un bol d'air salvateur !

L'Ensoleillade

À l'occasion de la fête des mères, nous organisons un après-midi dansant le samedi 29 mai 2021 pour le plus grand plaisir de nos résidentes (et résidents !). Nous profiterons du printemps pour prendre le goûter sur notre belle terrasse ensoleillée.

Jolies mamies, n'oubliez pas de sortir vos plus belles robes, sans oublier vos chapeaux et vos lunettes de soleil !

Audrey notre psychologue est à présent en congés maternité. Elle sera remplacée par Kénie Excoffier jusqu'en septembre.

La Martégale

Le printemps nous a inspiré la mise en place d'ateliers jardinage, individuels ou en petits groupes.

Les résidents qui ont déjà fait l'expérience l'année dernière vont nous aider à réaliser et coordonner des activités de jardinage adaptées aux possibilités de chacun.

Le jardin de La Martégale nous permettra de passer de bons moments : après les mois de confinement, profitons de la belle saison pour travailler en plein air !

La Parole aux Résidents

La Cyprière



MUSIQUE DE CHAMBRE ... OU DE COULOIR !

D Les activités collectives ne pouvant avoir lieu lors des confinements temporaires, chaque membre de l'équipe adapte son emploi du temps et propose des moments conviviaux dans le respect des règles sanitaires et de distanciation physique.

Par exemple, Marie-Ange propose des interventions musicales à la flûte traversière dans chaque couloir autour de musiques et de chansons connues que les résidents peuvent fredonner, voire chanter à tue-tête : la java bleue, le petit vin blanc, voulez-vous danser grand-mère ou encore des extraits de Carmen...

Pour que le plus grand nombre puisse en profiter, les portes des chambres sont ouvertes et les résidents qui le souhaitent sont installés à l'entrée de leur chambre pour mieux profiter de ce moment propice à l'évasion.

Marcelle

« C'était très bien. »

Georgette

« C'est agréable et entraînant, ça donne envie de chanter. »

Simone

« Ça me rappelle quand je dansais. Je dis bis pour la prochaine fois. »

Les Aigueillères

ICI LES RÉSIDENTS ET LES SOIGNANTS ONT LA MAIN VERTE !

Au début du mois d'avril, nous avons planté quelques fleurs dans les bacs bleus du patio : dahlias, œillets d'Inde, etc. La palme de la meilleure jardinière revient à « Mimi » qui a su guider Salomé dans le repotage de ces jolies fleurs colorées, pour le plaisir de tous puisque tout le monde en profite.

À la Gloriette, en plus de quelques fleurs, nous avons surtout planté des plantes aromatiques : thym, coriandre, sauge, verveine, basilic, ciboulette qui viendront parfumer nos assiettes pour que tout le monde se régale. Un grand merci à Mme Ribeyrolles et Mme Davy pour leur application et leurs bons conseils. Merci également à Sandrine, aide-soignante de la Gloriette, pour son soutien et son incontestable main verte !

Mme P.

« J'adore les fleurs et ça me fait plaisir d'aider pour planter ces belles plantes. C'est ma mère qui m'a appris, on a toujours eu des fleurs dans nos jardins. »

Mme D.

« C'est agréable de jardiner, toucher les plantes et la terre. J'aime ça. »

Mme R.

« C'est beau toutes ces plantes et surtout ça sent bon ! »

La Martégale



LA SAISON DES FLEURS ET DE LA DÉCO !

Au printemps, la nature s'éveille et les fleurs envahissent nos prairies et nos jardins. Ici, à la Martégale elles investissent aussi les tables, les espaces de vie, les chambres et les esprits.

Pour Pâques, dans une ambiance détendue entre hamacs et fleurs colorées, la musique a rempli la salle. Les résidents ont adoré la décoration !

Il y a aussi eu la journée sur le thème des îles, durant laquelle les résidents participant à l'atelier créatif nous ont fait voyager en révisant la décoration de la salle de restauration.

Les résidents ont tellement apprécié les animations qui leur ont été proposées au mois d'avril que nous allons renouveler l'expérience pour le plus grand plaisir des participants et des autres, qui aiment évoluer dans un cadre coloré et fleuri.

Où irons-nous la prochaine fois ?

Mme S.

« Oui, c'est bien, ça change la déco ! »

Mme P.

« Une belle journée, ça fait plaisir »

M. C.

« C'était très bien ! Cela faisait longtemps qu'on n'avait pas vu ça »

M. F.

« Magnifique décoration, un régal d'aller manger en salle de restaurant »

Ensoleillade



NOS ÂMES EN FLEURS...

L'arrivée du printemps, c'est tout un poème : on en parle, on l'attend... La belle saison alimente tous nos rêves de l'hiver.

Nathalie, notre nouvelle animatrice est arrivée avec le printemps !

Les résidents de l'Ensoleillade et Nathalie ont choisi ensemble de faire un atelier créatif sur le thème des fleurs. Un atelier créatif est toujours source de complicités, de rires et d'inspiration pour composer de véritables chefs-d'œuvre...

Le saviez-vous ?

Déesse des fleurs, des jardins, du printemps et de la fécondité dans la mythologie, Flore (ou Flora) fut une divinité vénérée par les Romains. On organisait en son honneur de grands jeux floraux afin qu'elle offre au peuple de bonnes récoltes pour l'année.

Mme K.

« J'adore les fleurs parce qu'elles apportent un parfum naturel. »

Mme M.

« Le printemps me rappelle mon enfance lorsque je cueillais des pâquerettes dans les champs. »

Mme D.

« Les fleurs sont romantiques et remplissent mes journées de bonheur. »

Mme I.

« Je m'en souviens encore : quand j'avais 13 ans, j'adorais cueillir de gros bouquet de narcisses pour les offrir à ma mère. »

L'activité physique adaptée

Le sport a toujours été un bienfait essentiel pour accompagner le vieillissement. Il est donc important de pratiquer une activité physique régulière mais adaptée à votre forme physique.

Une activité physique adaptée

Avant de pratiquer une activité physique, il est important de tenir compte de ses capacités. Votre médecin traitant est là pour vous aider et vous rappeler les précautions de base. Un entraînement progressif, au fil des jours, est nécessaire pour éviter tout type de risque. Des sports « doux » pour le corps comme la natation, le yoga ou la marche à pied sont préconisés.

Pourquoi pratiquer une activité physique?

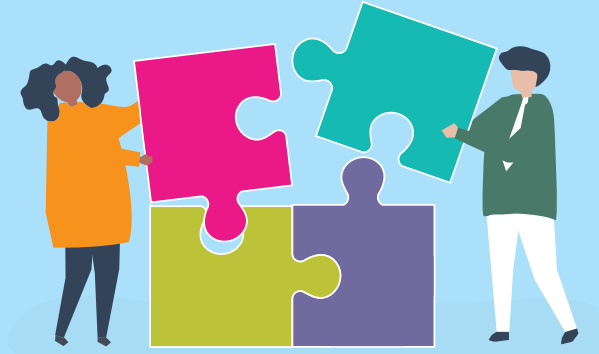
Santé physique, mentale, bien-être social, autonomie, diminution du risque de chute ... autant de bienfaits nécessaires à l'épanouissement. Cette pratique vous réconciliera avec votre corps en travaillant sur votre motricité au travers d'activités ludiques visant à stimuler l'équilibre et la mémoire, ainsi que la capacité à se repérer dans l'espace.



Comment pratiquer ?

Pour pratiquer, vous pouvez simplement marcher régulièrement dans le jardin de la résidence avec un accompagnant. Si vous en ressentez le besoin, des séances de gymnastique sont organisées à la Résidence et sont encadrées par l'équipe paramédicale.

Les jeux du mois !



Sudoku

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

Grille n°93



Énigmes

Par nature il n'est pas solitaire.
Il est sanguin mais pas sanguinaire.
Il réunit chanteurs de rap ou militaires.

Qui est-il ?

Le chat aime bien courir après.
De laine, elle peut être formée.
Dans le sud-ouest on aime y jouer,
sans pour autant la dérouler.

Qui est-elle ?

Pour la chambre il est tout petit.
Souvent dans la fosse, il est mis.
Son fauteuil est placé devant.
Ses bois résonnent avec le vent.

Qui est-il ?

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

Grille n°3623



Sudoku

Énigmes

Énigme 1 : l'éclair

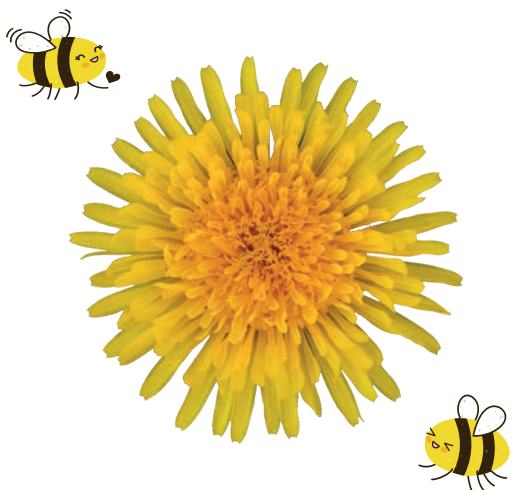
Énigme 2 : le plongeur

Énigme 3 : l'écart

Le pissenlit nous délivre ses plus beaux atouts

Appelé aussi dent-de-lion, le pissenlit est l'un des représentants le plus répandu de la flore hexagonale.

Dès le mois de mars, il se fait remarquer en apportant une touche de jaune dans nos prairies et sur nos pelouses. C'est une aubaine pour les abeilles qui, butinant de fleur en fleur, jouent pleinement leur rôle de pollinisateur.



Une fois la fleur fanée, se produit alors un étrange phénomène. Au bout de la tige, se forme une boule cotonneuse appelée aigrette, sur laquelle nous aimons souffler pour répandre les semences au gré du vent. Les milliers de petits filaments collés les uns aux autres sont en réalité des fruits. Ceux-là ne sont pas comestibles, mais ce sont bel et bien des fruits puisque chacun d'eux comporte une graine.

En dehors de son côté décoratif et ludique, le pissenlit a bien d'autres vertus lorsqu'il se trouve dans nos assiettes ou dans nos tasses, en salade ou en tisane. En effet, la feuille dentelée, légèrement amère, est très riche en vitamine C et en carotène. La plante est également utilisée en complément médical pour ses vertus dépuratives et diurétiques qui sont à l'origine du nom pissenlit qui autrefois s'écrivait « pisse-en-lit ».



LE PRINCE PHILIP A REJOINT LES CIEUX, MAIS POUR CERTAINS, IL ÉTAIT UN DIEU VIVANT !



Pour une grande partie de la population d'outre-manche, le Prince Philip était une figure secondaire de la Famille Royale britannique.

Ce n'est pas le cas pour tout le monde : le Prince Philip était considéré comme un Dieu vivant dans la république du Vanuatu, un État insulaire situé dans la mer de Corail et faisant partie de la Mélanésie.

En 1974, lors d'un voyage au Vanuatu, le Prince Philip a été reconnu comme étant le "Messie", par le chef d'une tribu indigène du village de Yaohnanen, le fils de leur Dieu de la Montagne. Depuis cette visite, le Prince Philip était considéré comme une personne sacrée et vénérée au même titre que les divinités. Il a envoyé plusieurs cadeaux au village et a reçu des villageois de Yaohnanen à Windsor.

À présent, le Prince Philip veille probablement sur eux depuis les cieux, tandis que cette tribu continue de le vénérer.

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

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

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

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

enseillade@maison-retraite-montpellier.com



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

Lundi 3 ■■ 14h00 Ateliers créatifs 16h00 Loto 16h00 Atelier musique au secteur	Mardi 4 ■■■■ 14h00 Atelier cuisine au secteur 14h00 Atelier cuisine au grand salon et dégustation lors du goûter 17h00 Prévention des chutes 17h00 Quiz	Mercredi 5 ■■ 10h30 Ecoute musicale 10h30 Zoothérapie 14h00 Groupe Théâtre 14h30 Temps individuels en chambre	Jeudi 6 ■■■ 14h15 Jeux de mémoire 16h00 Atelier jardin 17h00 Ateliers divers au petit secteur	Vendredi 7 14h30 Jeux de société au salon 16h45 Quiz	Samedi 1 ■■ FÉRIÉ FÊTE DU TRAVAIL ●●●●● Jeux de société à disposition au salon	Dimanche 2 11h00 Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon
Lundi 10 ■■ 14h00 Ateliers créatifs 16h00 Loto 16h00 Atelier musique au secteur	Mardi 11 ■■■■ 14h00 Atelier cuisine au secteur 14h30 Atelier préparation des légumes au grand salon 17h00 Prévention des chutes 17h00 Quiz	Mercredi 12 ■■ 10h30 Ecoute musicale 10h30 Zoothérapie 14h00 Groupe Théâtre 14h30 Temps individuels en chambre	Jeudi 13 ■■■ FÉRIÉ L'ASCENSION ●●●●● 10h30 Atelier préparation des légumes 14h15 Jeux de mémoire 16h00 Atelier jardin 17h00 Ateliers divers au petit secteur	Vendredi 14 14h30 Jeux de société au salon 16h45 Quiz	Samedi 15 Jeux de société à disposition au salon	Dimanche 16 11h00 Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon
Lundi 17 ■■ 14h00 Ateliers créatifs 16h00 Loto 16h00 Atelier musique au secteur	Mardi 18 ■■■■ 14h00 Atelier cuisine au secteur 14h00 Atelier cuisine au grand salon et dégustation lors du goûter 17h00 Prévention des chutes 17h00 Quiz	Mercredi 19 ■■ 10h30 Ecoute musicale 10h30 Zoothérapie 14h00 Groupe Théâtre 14h30 Temps individuels en chambre	Jeudi 20 ■■■ 10h30 Atelier préparation des légumes 14h15 Jeux de mémoire 16h00 Atelier jardin 17h00 Ateliers divers au petit secteur	Vendredi 21 14h30 Jeux de société au salon 16h45 Quiz	Samedi 22 Jeux de société à disposition au salon 10h30 Ecoute musicale	Dimanche 23 ●●●●● PENTECÔTE ●●●●● 11h00 Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon
Lundi 24 ■■ FÉRIÉ LUNDI DE PENTECÔTE ●●●●● 14h00 Ateliers créatifs 16h00 Loto 16h00 Atelier musique au secteur	Mardi 25 ■■■■ 14h00 Atelier cuisine au secteur 14h30 Atelier préparation des légumes au grand salon 17h00 Prévention des chutes 17h00 Quiz	Mercredi 26 ■■ 10h30 Ecoute musicale 10h30 Zoothérapie 14h00 Groupe Théâtre 14h30 Temps individuels en chambre	Jeudi 27 ■■■ 10h30 Atelier préparation des légumes 14h30 Spectacle musical cabaret avec la troupe Ysadis 17h00 Atelier gym	Vendredi 28 14h30 Jeux de société au salon 16h45 Quiz	Samedi 29 Jeux de société à disposition au salon 10h30 Ecoute musicale	Dimanche 30 ★ FÊTE DES MÈRES ●●●●● 11h00 Messe télévisée Jeux de société à disposition au salon
Lundi 31 ■■ 14h00 Ateliers créatifs 16h00 Loto	16h00 Atelier musique au secteur					

Rendez-vous :

→ Du 24 mai au 25 juin
Rencontres « 34° » :
Les nouvelles rencontres d'Art urbain.
 Création de fresques dans la ville.

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

Kana est jalouse des cochons d'inde bien installés sur les genoux de Wladyslawa.



Danielle joue des cloches musicales lors d'une séance de musicothérapie



Après-midi dans le jardin pour partager des jeux moteurs



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. Georges FRAISSE, le 15 mai
- M. Robert ROUSSO, le 20 mai
- Mme Wladyslawa MACISZEWSKI, le 21 mai
- Mme Elise VIEILLEDENT, le 25 mai
- Mme Marie RATIER, le 28 mai

Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- M. Roland CIPRA
- M. Gérard LEGLISE

Christiane est tout sourire



Marie Françoise en pleine création avec du sable coloré



Goûter au soleil



Départ

Nous souhaitons un bon retour à Mme Christiane VELAY

Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de Madame Huguette LAVAL et Monsieur Gérard BERTRAND

Vos représentantes du conseil de la vie sociale



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

REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS

- Mme Lefeuvre
- Mme Martinez

REPRÉSENTANTE DES FAMILLES

Mme Saguy

REPRÉSENTANTE DU PERSONNEL

Mme Lafayette