

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères
La Cyprière
La Martégale
L'Ensoleillade
Nouvéo

N°05
DÉCEMBRE 2018



ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Audit Handéo
Des Résidences :
Joyeuses fêtes
de fin d'année
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

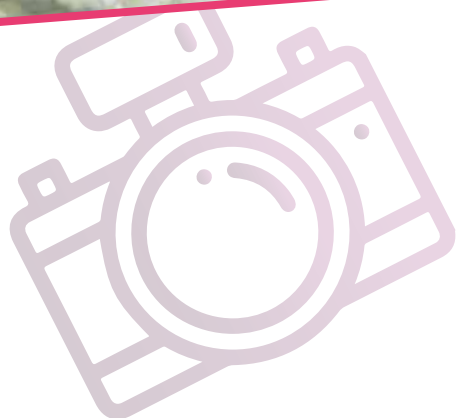
Repères de consommation
p. 10

ZOOM SUR

La mise en place de la
plateforme Primum office®
p. 13



Nos Résidences en images





Mon beau sapin...

Chères lectrices, chers lecteurs,



Après ce mois de novembre qui nous a valu bien des intempéries, tout le personnel de vos résidences ont hâte de démarrer ce mois de décembre festif et familial avec vous.

Car qui dit décembre, dit hiver et fêtes de fin d'année : des paysages givrés, des températures à se glisser sous la couette, des sapins illuminés et peut-être, en souvenir de l'année passée, quelques flocons de neige à observer ! Des moments chaleureux et joyeux que nous adorons passer à vos côtés. Comme toujours, vos résidences vous promettent des animations sur le thème de Noël, de bons festins et des moments de partage, entre résidants et avec les familles.

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

- La mise en place de la plate forme Primum office®

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- Repères de consommation

p. 10

Contacts

p. 15-16



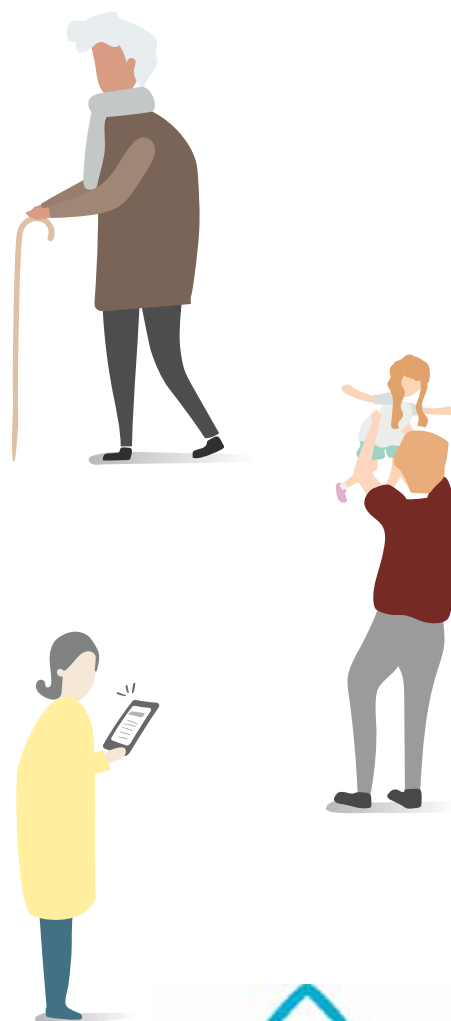
Audit Handéo

Fin octobre, un audit Handéo a eu lieu dans les locaux de Nouvéo en vue d'une certification. Cette certification atteste une qualité de service.

Ce référentiel de certification permet de mieux répondre aux besoins et attentes des personnes handicapées et des personnes âgées, et de mieux sécuriser leurs prestations à domicile :

- > Prise en compte des besoins des personnes en situation de handicap quel que soit leur âge et la cause du handicap
- > Prise en compte des besoins des proches aidants
- > Renforcement du projet individualisé
- > Approfondissement de la connaissance du secteur social, médico-social et développement des relations partenariales
- > Élargissement de la formation continue des intervenants à des actions de sensibilisation, de mises en situation
- > Les clients sont associés à la démarche de certification en partageant leurs appréciations sur la qualité de service

Toutes les équipes de Nouvéo se sont mobilisées pour cette certification qui devrait être effective en décembre.





Joyeuses fêtes de fin d'année

Les Aigueillères

Votre Résidence accueille l'école de cirque Zepetra jusqu'au **18 décembre**. L'occasion pour certains de découvrir la magie des arts du cirque !

Le spectacle de Noël vous sera présenté le **14 décembre**. Cette année, le show est offert par la municipalité de Montferrier-sur-Lez.

Le **20 décembre**, la chorale « Les Balladins » animera votre Résidence à l'occasion du Concert de Noël.

La Cyprière

Le **5 décembre**, un atelier « chocolat Développement Durable » vous sera proposé.

Le **13 décembre**, la chorale « Lou Clapas » se donnera en concert à la résidence.

Votre résidence vous réserve un goûter et un spectacle de Noël surprise le **15 décembre**.

La Martégale

A la mi-décembre, les enfants de Pérols viendront à la Résidence pour la décoration de notre sapin.

Cette année, la fête de Noël se tiendra le **19 décembre**. Goûter spectacle et cadeaux vous attendent !

Le **28 décembre**, votre résidence reçoit plusieurs chanteurs de variété pour fêter les anniversaires du mois.

L'Ensoleillade

Le grand goûter de Noël se tiendra le **15 décembre** dans votre résidence.

Votre Résidence va mettre en place un Conseil de la Vie Sociale (CVS), qui permettra d'associer résidents et familles au fonctionnement de l'établissement. Il se composera de deux représentants des résidents, un des familles, un du personnel et un de l'organisme gestionnaire de la Résidence. Vous pouvez poser votre candidature par écrit jusqu'au **16 décembre**.

La Cyprière

Un tour en caravane

C'est avec un très grand plaisir que quatorze de nos résidents ont pu profiter d'un voyage immersif à bord d'une **caravane prénommée «Paulette»**. Ils ont eu la chance de tester avant tout le monde un concept innovant développé par l'association Saint Martinoise FeelU (Collectif de lien numérique intergénérationnel).

En effet "Le voyage de Paulette" est une activité ludique qui consiste à se déplacer virtuellement. Tout se déroule comme un vrai voyage, les visiteurs étant accueillis et installés confortablement à bord d'une caravane aménagée. C'est là que la magie opère, grâce à l'écran plat, piloté par deux techniciens. **Destination : Saint-Guilhem-le-Désert** où la caravane a marqué une pause le temps de prendre un rafraîchissement et de découvrir les anecdotes cachées en suivant un tout jeune reporter qui se faufile au cœur des ruelles.

Mme M.

Très intéressant, très beau, ça m'a beaucoup plu c'est comme si on y était vraiment. Magnifique !

M. F.

Ça donne l'impression d'être en mouvement, très agréable.

Mme P.

Ça m'a beaucoup plu. Je connaissais déjà l'endroit, ça m'a rappelé des souvenirs, c'était très intéressant et j'ai appris des choses que je ne connaissais pas.

Mme F.

C'était bien, c'était intéressant de visiter et le Monsieur expliquait bien les images.

Les Aigueillères

Atelier Halloween !

Mercredi 31 octobre, les résidents des Aigueillères ont eu la chance d'accueillir une vingtaine d'enfants du centre de loisirs de Montferrier-sur-Lez, accompagnés de leurs animateurs, pour fêter **Halloween**. Au programme, défilé des enfants parés de leurs déguisements les plus monstrueux, suivi d'un goûter partagé et d'une distribution de bonbons. Et enfin, pour les plus manuels, quelques résidents ont partagé un temps créatif avec les enfants : coloriage, découpage et collage sur le thème d'Halloween, avec citrouilles en papier, têtes de mort, chauves-souris, chats de sorcières et fantômes.

Un après-midi riche en couleurs, en sorcières, squelettes et monstres divers ! **Les résidents étaient enchantés de ce spectacle et ce temps partagé !**

Mme D.

C'est le défilé qui a été le plus spectaculaire de la journée. Mais le coloriage était aussi un moment agréable avec les enfants.

Mme L.

J'ai aimé faire des coloriages avec les enfants et surtout les regarder et les écouter. Ils sont marrants.

La Martégale

Sortie théâtre

M. M.

Quel bon après-midi!!! Tony et Elsa, en Mars et Venus, ont joué sur un rythme endiablé, mettant en scène la vie de couple, aventures et mésaventures. Nous avons ri et applaudi de bon cœur.

M. G.

Sortie en ville c'était bien à refaire, cela m'a beaucoup plu de jouer au scrabble avec des personnes extérieures de la résidence.

Mme C.

Cela m'a beaucoup plu, remémorant des souvenirs des chansons de mon époque.

Dimanche 21 octobre plusieurs résidents de la Martégale ont eu la chance d'aller au théâtre Yves Abris pour assister à la représentation de la comédie Mars et Vénus. A deux pas de la Martégale, les résidents ont pu s'y rendre à pied.

Cette comédie retrace la vie de couple et les différences de caractère entre les hommes et les femmes, pour le meilleur... et pour le rire ! Ce spectacle a permis aux résidents de rire de bon cœur devant le très bon jeu d'acteurs. De nombreuses anecdotes ont fait échos à leurs souvenirs.

A la fin de la représentation, les acteurs sont venus échangés avec leurs spectateurs dans un jeu de questions réponses.

Ensoleillade

Voyage en Andalousie traditionnelle

Ce mois-ci, nous avons accueilli une magnifique danseuse et chanteuse sévillane, **PAQUITA**, originaire de Lunel, ville propice aux danses gitanes et espagnoles. Avec sa magnifique robe et ses castagnettes, elle a su envoûter nos résidents et créer une ambiance « **CALIENTE** » !

Notre Carmen a entonné un « **viva España** » effréné au rythme des pas espagnols ! La belle robe de la danseuse tournoyait sous les yeux ravis de tous ! Quelle souplesse ! Nombreux sont ceux qui ont dansé, nombreux sont ceux qui ont crié « **olé** » ! Que de bonnes vibrations cette après-midi !

L'Espagne est connue de beaucoup, cela procure des souvenirs, souvent merveilleux. **Merci à PAQUITA et à son optimisme débordant !**

Mme K.

Mon mari faisait la collection de castagnettes, vous saviez que chaque région d'Espagne en avait des différentes ?

Mme P.

Que cette robe est belle avec tous ces volants !

Mr D.

Ce spectacle m'a rappelé mes vacances en Andalousie chaque année, quel bonheur ! Un grand merci !



Repères de consommation

Programme National Nutrition-Santé à partir de 55 ans

La nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Boissons : de l'eau en quantité suffisante (1 à 1,5 litre par jour).

Boire de l'eau est très important pour assurer le bon fonctionnement du corps (et permet de diminuer les problèmes de constipation).

La sensation de soif s'atténue au fil des années. Pour éviter les risques de déshydratation, apprenez à boire sans avoir soif.

Buvez pendant et en dehors des repas.

Limitier les boissons sucrées. Si l'eau plate ne vous dit rien, vous pouvez boire de l'eau gazeuse, une eau aromatisée (sans sucre). Dans les 1 à 1,5 litre, vous pouvez compter l'eau apportée par la soupe, le potage, le bouillon, la tisane, le thé, le café ...

Si vous aimez les jus de fruits, optez plutôt pour les 100% pur jus, sans sucre ajouté qui, contrairement aux autres boissons sucrées, contiennent seulement le sucre du fruit et apportent vitamines et sels minéraux.

Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit

Ils sont une **source d'énergie indispensable** car ils apportent des glucides complexes.

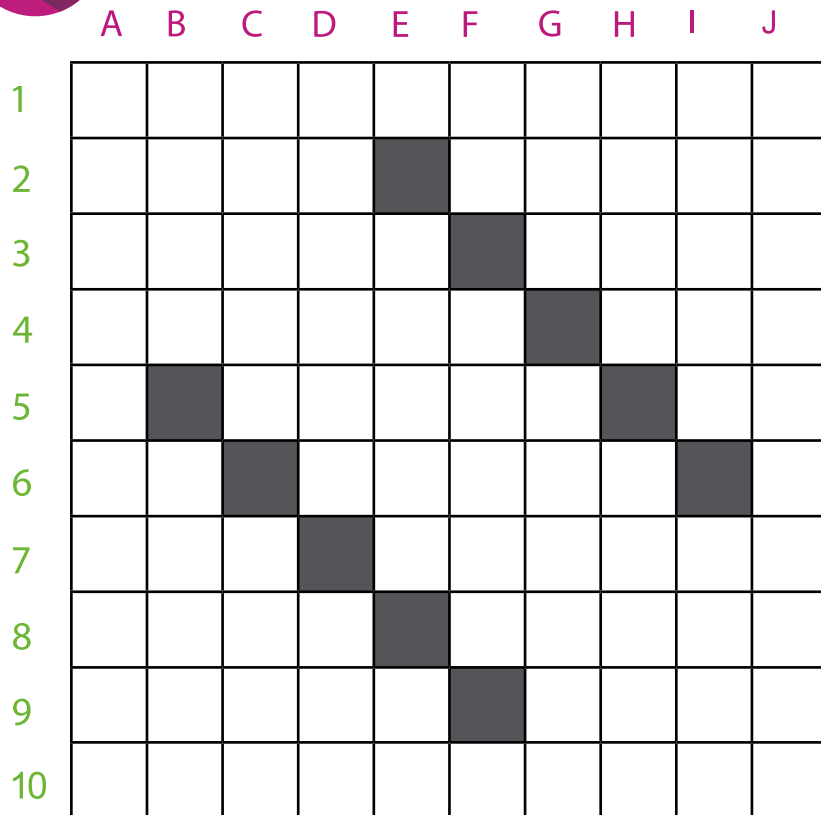
Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, pois, sarrasin,...

Privilégier les aliments complets qui contiennent plus de fibres, de minéraux et de vitamines.

N'hésitez pas à manger du pain à chaque repas surtout s'il n'y a pas d'autres féculents au menu.



Mots croisés



Tony Darbas, Grille 15

Horizontal

1. Beaucoup
2. Décoda / Conseil oriental
3. Fonçait / 230, pas loin d'un beau viaduc
4. Affriolât / Règne sur une mer celtique
5. Château en Drôme / Deux de quatre
6. Coule ou coulée / Le premier peut être une mère
7. Seule, c'est en Mayenne, avec Val c'est en Ille-et-Vilaine / Dégarnis à la pince, par exemple
8. Suis utile ou commune(s) / Pour souris de labo, par ex.
9. Prieuré célèbre pour ses jardins / Lac volcanique d'Italie, à l'arabe
10. Discours des sots

Vertical

- A. Ligne maritime
- B. Reçoit l'Aisne à Compiègne / Vit en Iran
- C. Verre jaune / Le Cap Corse est sur son territoire
- D. 16^{ème} jour de germinal, une salade pas possible / Un cousin...d'Amérique du Sud
- E. Pas pressé / Initiales pour magistrat suprême
- F. Pour le même / Plana
- G. Béquille / Potion magique
- H. Donc, dans les cépages / De Manille
- I. Poisson zèbre / Pour la gente asine
- J. Services, parfois



Énigmes

Qualité surnaturelle,
pour le commun des
mortels.
Elle est l'apanage des
Dieux tel Jupiter,
et des grands Hommes
en habits verts.

Qui est-elle ?

Cet imprévisible
événement,
qu'on appelle aussi aléa.
Apporte des
bouleversements,
surtout quand
on ne l'attend pas.

Qui est-il ?

Elle a des plaques,
assez souvent,
elle est chaussée
partiellement,
elle peut aussi avoir des
coins,
et son pignon n'est pas
de pin.

Qui est-elle ?

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

Tony Darbas, Grille 14

Mots croisés



Énigmes



Énigme 1 : l'étoile

Énigme 2 : la cabine

Énigme 3 : la momie



Mise en place de la plateforme Primum office®

Les établissements du Groupe E4, inscrits dans une démarche de développement durable depuis 2012, ont souhaité aller plus loin dans leurs engagements. Ils ont confié à l'agence « Primum Non Nocere® » une mission d'accompagnement pour optimiser la démarche de développement durable grâce à leur nouvelle plateforme de suivi PRIMUM OFFICE®.

Le programme est en 3 phases : analyse, pilotage et reporting.

L'objectif est d'établir un **diagnostic développement durable**, un **scoring** (réalisation d'un tableau de bord et suivi des indicateurs de progression), un **plan d'action** et des **formations en ligne** sur les différentes thématiques du développement durable.

Cette plateforme a été mise en place au mois de septembre au sein des établissements. Elle est pilotée par les **directeurs des résidences** et la **responsable qualité du Groupe E4** en collaboration avec les **salariés concernés par les différentes thématiques** (énergie, tri des déchets, qualité de vie au travail, transport, etc).

Le diagnostic a été réalisé et les indicateurs ont été précisés dans le tableau de bord. Un plan d'actions est en construction et un suivi régulier sera réalisé auprès des résidences.

Un rapport RSE (Responsabilité sociale des entreprises), contenant toutes ses informations, est rédigé chaque année pour les résidences du Groupe E4.





ELLE COURT LE MARATHON DE NEW-YORK À 85 ANS

Ginette BEDARD, française expatriée aux Etats-Unis depuis 40 ans, a couru le 4 novembre dernier le célèbre marathon de New-York.

Parmi plus de 50 000 participants, cette « mamie runneuse » est la seule à avoir plus de 80 ans. Un exploit qui, selon elle, n'en n'est pas vraiment un.

Pour celle qui court tous les jours durant 3 heures, soit environ 20 kms, et qui en est à son 17^e marathon, courir aussi longtemps est juste « une addiction, une habitude, c'est tout ». En tout cas, on ne peut que saluer les prouesses de Ginette, qui s'offre ainsi une seconde jeunesse !

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

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



- 🌀 Animateur : **Salomé.**
- 🌀 Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- 🌀 Aide soignante : **Véronique.**
- 🌀 Psychomotricien : **Yann.**
- 🌀 Psychologue : **Stéphanie.**

Rendez-vous :

- ➔ **Samedi 8 Décembre**
Téléthon
Foyer municipal
À 17h00
- ➔ **Dimanche 9 Décembre**
Concert de Noël
Devezou
À 17h00
- ➔ **Mercredi 12 Décembre**
Spectacle
du cirque Zepetra
Salle des Bugadières
À 15h00
- ➔ **Lundi 31 Décembre**
Soirée
de la Saint Sylvestre
À 20h00

- 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).

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 16h45 Atelier manuel déco de Noël en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie sur la mezzanine 11h00 Épluchage collectif des légumes 17h00 Jeux de lettres et de mots en salle d'animation	15h00 Parcours moteur en salle d'animation 15h30 Arbre de Noël des enfants du personnel 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation	12h00 Repas convivial 15h00 Jeux de société en salle d'animation 16h45 Gymnastique ludique en salle d'animation	11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 15h00 Écoute musicale en salle d'animation 16h15 Atelier Cirque avec la Cie Zepetra	10h00 Atelier mémoire 16h45 Contes	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 16h45 Atelier pâtisserie « petits sablés de Noël » 15h00 Artisans du Monde	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes 17h00 Quiz en salle d'animation	15h00 Parcours moteur en salle d'animation 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation	12h00 Repas convivial 15h00 Jeux de société en salle d'animation 16h45 Gymnastique ludique en salle d'animation	9h15 & 13h15 Les enfants font leur cirque à la résidence en salle d'animation 15h15 Spectacle de Noël offert par le Maire de Montferrier sur Lez au salon	10h00 & 11h10 Atelier mémoire en salle d'animation 16h45 Animation loto de fin d'année en salle d'animation	11h00 Messe télévisée 17h00 Contes et chansons en salle d'animation
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 16h45 Activités manuelles et créatives sur le thème de Noël en salle d'animation	9h15 & 13h15 Les enfants font leur cirque à la résidence 10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage des légumes 17h00 Jeux de lettres	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 CONCERT DE NOËL DE LA CHORALE «LES BALLADINS»	HIVER 15h00 Écoute musicale en salle d'animation 16h45 MESSE DE NOËL avec le Père Barral en salle d'animation	Après-midi Animation avec l'équipe	11h00 Messe télévisée
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30
VEILLÉE DE NOËL 11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 17h00 Animation autour de la veillée de Noël	NOËL 15h00 Cinéma de Noël en salle d'animation	17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation	15h00 Écoute musicale en salle d'animation 16h45 Gymnastique ludique en salle d'animation	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières en salle d'animation 17h00 Jeux en salle d'animation	Après-midi Animation festive au salon	11h00 Messe télévisée
Lundi 31						
RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN 11h00 Gymnastique douce en salle d'animation	16h45 Activités créatives en salle d'animation					

Les chauves-souris s'installent à la résidence



Une belle sorcière



Les enfants en pleine création



Coloriage et concentration

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme PALEIRAC Paulette, le 12 décembre
- Mme PAGES Jacqueline, le 23 décembre

Le goûter partagé



La petite sorcière



Complicité entre Mme Roux et son diabolin le temps d'un coloriage

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mme BERNARD, la Sainte Odile, le 14 décembre
- M. GAUBIAC, la Saint Pierre, le 21 décembre

Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de :
M. HATTON René

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