

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



ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Un accompagnement
sur mesure
Des Résidences :
Tous ensemble !
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

Repères de consommation
p. 10



ZOOM SUR

Audit blanc EMAS
p. 13

Nos Résidences en images



LES 100 ANS DE MME PANECIÈRE



LES 103 ANS DE MME MURAT



Notre 100^{ème} journal !



Chères lectrices, chers lecteurs,

Pour cette **centième édition de votre journal des résidences**, nous vous réservons un programme haut en couleurs. Qui plus est, les beaux jours arrivent enfin ! Mois de mai, mois fleuri et ensoleillé, on sait bien que vous l'adorez...

Les activités que nous vous proposons ce mois sont placées sous le signe de **l'échange** et de **la rencontre**. Entre accueil des enfants, apéritif de voisinage, atelier solidaire, concerts et spectacles, nous multiplierons les occasions de se retrouver, de profiter tous ensemble, et bien sûr d'échanger, entre générations, entre familles, entre voisins...

Nous espérons que vous apprécierez passer ces moments joyeux avec nous..

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

- Audit blanc EMAS

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- Repères de consommation

p. 10

Contacts

p. 15-16

Un accompagnement sur mesure

Quatre à cinq fois par semaine, Azeddine BERGHEUL, auxiliaire de vie chez Nouvéo, intervient chez Monsieur Alain ZEMOULI.

Habitant Fabrègues et vivant avec son frère, Monsieur ZEMOULI présente des troubles cognitifs. Afin de lui permettre le maintien à domicile, Monsieur BERGHEUL l'accompagne dans son quotidien.

Ses missions sont variées et s'articulent autour d'un accompagnement global à la personne : il le soutient dans la gestion du quotidien, lui apporte de la stimulation via des outils ludiques (dominos, petits chevaux, jeu de cartes...), l'accompagne pour des balades extérieures...

« *J'emmène régulièrement Monsieur ZEMOULI faire des courses afin de sortir un peu, mais notre plaisir est d'**aller prendre un café.***

Son sujet de discussion préféré : les voitures !



Pour toutes demandes de renseignements, n'hésitez pas à contacter les équipes de Nouvéo au 04 67 85 04 95.

Tous ensemble !



La Cyprière

Désormais, chaque activité proposée au sein de votre résidence aura un objectif.

L'atelier « **Tricot-Thé** » vous sera proposé tous les mardis, avec **SOS PREMA MONTPELLIER**. Cette association propose, sur la base de dons, des vêtements tricotés en laine pour les nouveaux nés prématurés et des cadeaux pour les nouvelles mamans. Les tricoteuses de La Cyprière, ainsi que leurs familles, vont pouvoir se joindre à ce beau projet !

La Martégale

Le 17 mai, les fameuses courses camarguaises et bodegas prendront place aux Arènes de Pérols de 18h à 23h.

Le 18 mai, nous attendons avec impatience la venue d'Antonia pour la voir danser la Sévillane !

Les Aigueillères

Le 15 mai, votre résidence accueille les enfants du centre de loisirs pour une kermesse : jeux, goûter, surprises et ambiance musicale sont au programme !

Le 24 mai, nous fêterons la fête des voisins : un apéritif extérieur où toutes les personnes du voisinage seront les bienvenues !

L'Ensoleillade

Les 9 et 22 mai, une après-midi « chantons ensemble » vous sera proposée autour d'un beau répertoire de chansons françaises.

Le 25 mai, place au goûter de la fête des mères, en compagnie du groupe « Duo Azur » qui va nous faire danser sur de la musique du monde, de la variété, du classique et du jazz.

La Cyprière

ANNIVERSAIRE DE LA DOYENNE, MME MURAT, QUI A FÊTÉ SES 103 ANS

Pour fêter l'anniversaire de la doyenne de notre résidence, nous avons accueilli Stéphane MARTINEZ, originaire de Saint-Thibéry, un village situé près de Pézenas. Ce chanteur a interprété des chansons françaises pour le plus grand plaisir des résidents, des familles et, avouons-le, du personnel. Les chansons étaient parfaitement choisies pour cet événement et adaptées à toutes les tranches d'âge. L'après-midi s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur ! Le personnel a même interprété une chorégraphie avec le chanteur, ce qui a fait la joie de tous les résidents !

Mme MURAT : « Le chanteur était très bon, il a une très belle voix. C'était vraiment bien, les chansons étaient bien appropriées pour l'événement. Belles chansons et beau fil conducteur. Et la visite du maire et son adjoint nous a fait grand plaisir. C'était un grand honneur de les voir ».

**Evelyne,
fille de Mme MURAT**

« 10 sur 10 pour cette animation ! Il y avait beaucoup de monde. Tout le monde a joué le jeu. Et super grand moment avec le personnel qui a dansé. On se refait la même chose l'année prochaine ? Merci Stéphane ! »

Les Aigueillères



D'INCROYABLES TALENTS À LA RÉSIDENCE

Le 29 mars dernier, nous avons accueilli le chanteur Jean HERRERO, du duo Azur, qui nous a présenté plusieurs chansons d'opérettes et de comédies musicales.

Les résidentes étaient sous le charme de ce « cantateur », qui les a séduites par sa voix et sa prestance ! Il a même été accompagné par Laurent, le fils d'une nouvelle résidente, qui a surpris et ravi tout le monde grâce à son talent. Nous l'attendons avec impatience pour un prochain numéro !

Mme F.

« C'est un très bon chanteur, très séduisant et avec une jolie voix. Et Laurent a super bien chanté ! »

Mme B.

« Nous avons passé un bon moment avec ce chanteur, il avait une belle voix ! »

Mme P.

« C'est agréable ces moments musicaux à la résidence ! On a de bons chanteurs par ici. »

La Martégale



VOYAGE DANS LA TRADITION ARABO-ANDALOUSE

M M.

« Carolina a dansé pour nous, mêlant sensualité arabe et langueur andalouse. Nos rêves lointains de jeunesse et de grâce nous étaient soudain rendus. Un sourire pour chacun et la beauté pour tous ! Merci Carolina ! »

Mme L.

« Carolina, je la trouve magnifique et elle danse très bien. »

Léone et André Bocquel

« Très belle initiative de Béa, les danses arabes-andalous sont toujours appréciées à leur juste valeur. Bravo à Béa et félicitations à Carolina. »

Carolina a réalisé un spectacle de danse bluffant ! Elle était resplendissante et très sensuelle. Ses déhanchés multiples, dans sa magnifique robe, ont fait rêver tout le monde, aussi bien les résidents que le personnel. C'était très intéressant d'apporter la culture et la tradition de danse arabo-andalouse dans la résidence. Nous étions nombreux à assister au show et nous avons tous pris plaisir à le regarder.

Nous remercions tous Carolina pour cette prestation magique qui a apporté un peu de rêve à chacun. Ce fut une merveilleuse après-midi. Toutes nos félicitations à elle, et évidemment un grand merci.

Ensoleillade



UNE BELLE RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

C'est par une belle journée de printemps que nous avons rejoint les résidents de la Martégale, pour passer une après-midi avec les élèves de l'école primaire de Pérols dans leur Médiathèque.

Les enfants ont fait découvrir ou redécouvrir aux résidents des jeux de société, comme notamment un « Mikado » revisité en version aérienne, ou un « Puissance 4 » en bois, et bien d'autres jeux d'agilité, de réflexion et de stratégie, tous aussi beaux et intéressants les uns que les autres.

Nous avons ensuite dégusté un délicieux gâteau aux amandes chez nos amis de la résidence la Martégale, avant de regagner notre résidence dans la joie et la bonne humeur.

Chacun est revenu enchanté de cette rencontre avec les enfants et espère vivement renouveler l'expérience.

Mme A.

« On a passé un merveilleux moment avec la jeunesse ! Les jeux en bois, ça me rappelle mon enfance... »

Mme K.

« Ca fait chaud au cœur de voir tous ces sourires d'enfants. »

Mme A.

« Nous nous sommes bien amusés ! »

Repères de consommation

Programme National Nutrition-Santé (PNNS) à partir de 55 ans

SEL : en limiter la consommation

Le sel renforce la saveur des aliments. Toutefois, nous en consommons souvent en trop grande quantité, ce qui est déconseillé pour la santé. Un excès de sel peut en effet entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.

CONSEILS :

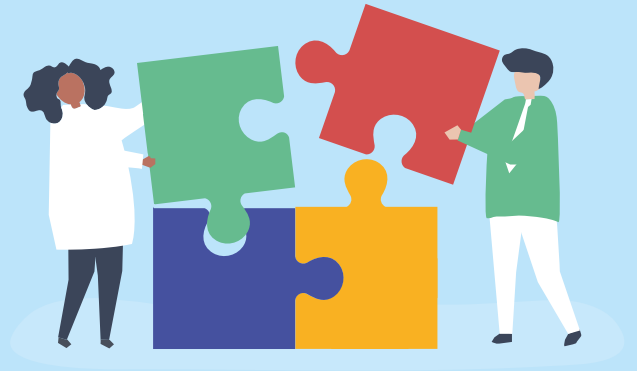
- > **Préférer** le sel iodé
- > **Réduire** l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- > **Limiter** la consommation de produits gras et salés
- > **Ne pas manger** sans sel sans prescription et surveillance médicale. Supprimer le sel comporte un grand risque de perte d'appétit et expose à la déshydratation.



Comment limiter sa consommation de sel ?

- > Lorsque vous faites la cuisine, salez sans excès, et plutôt après la cuisson que pendant.
- > Que ce soit en cuisinant ou à table, goutez systématiquement avant de resaler.
- > Pour donner du goût, pensez aux épices, aux condiments, aux aromates et aux fines herbes.
- > Privilégiez-le « fait maison » ; si vous achetez des préparations industrielles, vérifiez les étiquettes. Certaines préparations peuvent être très salées.
- > Favorisez les légumes frais ou surgelés ; les conserves de légumes contiennent très souvent du sel.

Les jeux du mois !



Sudoku

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



Énigmes

Elle figure une somme d'argent.
Confortable une siège elle rend.
Chaque année elle nous couronne,
pourvu qu'elle soit moelleuse et bonne.

Qui est-elle ?

Il peut être fait de soie,
ou encore de chocolat.
Ce parfait quadrilatère,
et une belle main au poker.

Qui est-il ?

Dans cet ensemble d'idées,
on est parfois égaré.
Ces fleurs à l'aspect velouté,
dans des jardins sont plantées.

Qui sont-elles ?

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

Tony Darbas, Grille 19

Mots croisés

?!

Énigmes

Énigme 1 : La fusée

Énigme 2 : Le candidat

Énigme 3 : Le silence



Audit blanc EMAS



Pour la 5^{ème} année consécutive, les résidences du Groupe E4 vont être auditées sur leur démarche de développement durable à travers le référentiel EMAS, un règlement européen (Eco-management audit scheme). Cet audit sera réalisé au printemps 2019 par Bureau Veritas Certification.

Afin d'anticiper et se préparer au mieux, le Groupe E4 a fait réaliser, par l'agence Primum Non Nocéré, un audit blanc relatif au référentiel EMAS.

Un conseiller en développement durable est venu une journée au siège du Groupe E4 afin d'auditer l'ensemble des documents relatifs à la démarche (plan d'actions, déclaration environnementale, cartographie des parties intéressées, analyse environnementale, etc.). Il a également fait un tour sur la résidence de

la Cyprière afin d'analyser la maîtrise opérationnelle du règlement (tri des déchets, utilisation des produits d'entretien, etc.)

De nombreuses remarques pertinentes ont été soulevées et le rapport final sera bientôt présenté à la direction générale du Groupe E4. Des actions correctives vont rapidement être mises en place par le responsable qualité du Groupe et les directions des établissements, afin d'être prêt le jour de l'audit officiel.





LE PLUS VIEUX MÉDECIN DE FRANCE A 97 ANS

Christian CHENAY est le plus vieux médecin de France toujours en exercice.

Basé dans le Val de Marne, c'est à son domicile qu'il reçoit ses patients deux fois par semaine (les lundis et mercredis), sans rendez-vous. Et si l'on pourrait croire que les patients ne se bousculent pas pour consulter ce médecin hors du commun, hé bien on se trompe. La salle d'attente ne désemplit pas !

Les facultés intellectuelles de Christian CHENAY sont toujours bien aiguisées et reconnues par ses nombreux fidèles, dont certains le consultent depuis les années 1970. Un succès qui lui est dû par son grand savoir, et son grand cœur...

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

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

enseillade@maison-retraite-montpellier.com



- **Animateurs :** Christine et Jérôme.
- **Psychologue :** Cécile.
- **Musicothérapeute :** Cécile.

		Mercredi 1 FÉRIÉ FÊTE DU TRAVAIL Animation avec l'équipe	Jeudi 2 10h00 Atelier équilibre en salle à manger avec Anna 14h00 Atelier dessins au salon	Vendredi 3 10h00 Rémue-méninges au salon 14h00 Atelier dessins au salon	Samedi 4 Animation avec l'équipe	Dimanche 5 Animation avec l'équipe
Lundi 6 10h00 Lecture du journal au salon 14h00 Gym douce au salon avec Anna	Mardi 7 10h00 Rémue-méninges au salon 14h00 LOTO en salle à manger	Mercredi 8 FÉRIÉ VICTOIRE DE 1945 Animation avec l'équipe	Jeudi 9 10h00 Atelier équilibre en salle à manger avec Anna 14h00-15h00 « Chantons ensemble » au salon	Vendredi 10 10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h00 Médiation animale avec nos amis Jingle, Pop et Corn	Samedi 11 14h00 Séance de musicothérapie	Dimanche 12 Animation avec l'équipe
Lundi 13 10h00 Lecture du journal au salon 14h00 Gym douce au salon avec Anna	Mardi 14 10h00 Jeux de mémoire au salon 14h00 LOTO en salle à manger	Mercredi 15 10h00 Atelier bien-être sur le son et le souffle au salon 14h00 Jeux de société en salle à manger	Jeudi 16 10h00 Atelier équilibre en salle à manger avec Anna 14h00 Quiz musical au salon	Vendredi 17 10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h00 Séance de musicothérapie	Samedi 28 Animation avec l'équipe	Dimanche 19 Animation avec l'équipe
Lundi 20 10h00 Lecture du journal au salon 14h00 Gym douce au salon avec Anna	Mardi 21 10h00 Atelier « dessin et mandala » en salle à manger 14h00 LOTO en salle à manger	Mercredi 22 10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h00-15h00 « Chantons ensemble » au salon	Jeudi 23 10h00 Atelier équilibre en salle à manger avec Anna 14h00 « Sience ça pousse » Ateliers jardin	Vendredi 24 FÊTE DES VOISINS 10h00 Rémue-méninges au salon 14h00 Médiation animale avec nos amis Jingle, Pop et Corn	Samedi 25 GOÛTER de la fête des mères avec le duo Azur	Dimanche 26 FÊTE DES MÈRES Animation avec l'équipe
Lundi 27 10h00 Lecture du journal au salon 14h00 Gym douce au salon avec Anna	Mardi 28 10h00 Rémue-méninges au salon 14h00 LOTO en salle à manger	Mercredi 29 10h00 Jeu de la balle au salon 14h00 ANNIVERSAIRE DU MOIS	Jeudi 30 FÉRIÉ JEUDI DE L'ASCENSION 10h00 Atelier équilibre en salle à manger avec Anna Animation avec l'équipe	Vendredi 31 10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h00 Séance de musicothérapie		

Rendez-vous :

→ Le samedi 4 mai
Vide grenier Koteba
 Au parking des vins du Languedoc Lattes

→ Le vendredi 10 mai
Atelier bulles : champagne, crément et blanquette
 À l'école des vins du languedoc Lattes

→ Le vendredi 24 mai
Théâtre « Le Malade Imaginaire »
 Au théâtre Jacques Cœur Lattes

Anna Zalguene :
 Activités Physiques Adaptées (professeur de gymnastique)
Isabelle Delatre :
 Médiatrice animale
Gilles et Julie La Rousse :
 Chanteurs et musiciens du Duo d'Azur

Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. BURNET Pierre, le 1^{er} mai
- M. DRAI Gilbert, le 13 mai
- Mme MEZY Pierrette, le 27 mai

Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à
Mme LOMBARDO, la Saint Denise, le 15 mai

Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- M. TREMOULET André
- M. et Mme BURNET Marthe et Pierre
- Mme SIONVILLE Simone
- M. JACOB José

Départ

Nous souhaitons un bon retour à
Mme LE POITTEVIN Juliette



Place aux jeux avec les enfants à la médiathèque de Pérols



Explication des règles du jeu



Jeu de stratégie avec M. DRAI



Photo souvenir de notre passage, sous l'olivier, à la « Martégale »



Mme Klein gagne la partie au Puissance 4



Photo de salle sur le thème de l'Afrique



Atelier création de compositions florale pour notre journée africaine



Confection d'un gâteau à la banane



Atelier dessins de masques pour notre journée africaine



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