





# C'est la rentrée !

-  **ACTUALITÉS**  
De Nouvéo :  
Journée forte en émotion  
Des Résidences :  
Tous ensemble !  
p. 4-5
-  **PAROLE AUX RÉSIDENTS**  
p. 6-9
-  **VIVRE SENIOR**  
Prévention des chutes...  
p. 10



-  **ZOOM SUR**  
Audit EMAS  
p. 13

# Nos Résidences en images



# La fin d'un bel été !

## Chères lectrices, chers lecteurs,

Toute l'équipe espère que vous aurez apprécié l'édition spéciale de l'été. Après de nombreuses journées en bord de mer, balades et fêtes estivales, l'heure de la rentrée a sonné ! Les vacanciers sont de retour, les écoliers reprennent tout doucement le chemin de l'école... Tout rentre dans l'ordre.

Heureusement, quoique plus courtes, les journées sont toujours belles et permettent encore de profiter du soleil et des sorties extérieures. Bonne nouvelle, notre édition du mois de septembre va vous permettre de retrouver vos rendez-vous quotidiens.

**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

- Audit blanc EMAS

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Prévention des chutes

p. 10

### Contacts

p. 15-16



# Journée forte en émotions !

**Nouvéo devient créateur d'émotions ! La fille de Colette Denoeux, a demandé à Nouvéo de l'aide pour organiser une surprise à l'occasion du mariage de son fils.**

Avec l'assistance de Corine Mignon, auxiliaire de vie à Nouvéo, Colette Denoeux (résidente de la Cyprière) a pu se rendre au mariage de son petit-fils à Saint-Gély.

Toute l'organisation s'est passée dans le plus grand secret. Ni Colette Denoeux, ni son petit-fils n'étaient au courant de cet arrangement.

En ce jour si particulier, Colette Denoeux et son petit-fils étaient heureux de se retrouver. Des retrouvailles riches en émotions !



« Surprise réussie, nous explique Corinne Mignon, ravie d'avoir participé à cette aventure.





# Sortez vos agendas !

## *La Cyprière*

Comme chaque année, alors que les journées sont un peu plus fraîches, votre résidence organise une sortie au bord de l'eau. Familles, résidents, salariés, vous êtes tous conviés pour une balade à la plage de Palavas-les-Flots, le **17 septembre**.

Pour les friands du jeu de boules, ne manquez pas les rendez-vous **des 13 septembre et 27 septembre**, qui sauront vous faire passer de bons moments.

Dans le cadre des Journées européennes du Patrimoine, partez à la découverte du Domaine de Fontcaude le **21 septembre** pour une escapade bucolique.

## *L'Ensoleillade*

Côté températures, l'été fut très chaud dans notre Midi bien aimé. Vos sorties ont été limitées à cause de la canicule, mais septembre reste le mois idéal pour profiter de belles journées à l'extérieur.

Pour la rentrée, votre commune organise un goûter avec l'école de Port-Marianne à l'occasion d'un loto intergénérationnel.

Vous avez la main verte ? **Le 3 septembre**, votre résidence vous propose un atelier jardin « Silence, ça pousse » pour vous retrouver et apprendre à jardiner.

## *Les Aigueillères*

Votre résidence vous invite à participer aux Olympiades Inter-EHPAD le **17 septembre**. Rendez-vous à Saint-Gely-du-Fesc pour les plus motivés ! Vous aurez un mois pour vous préparer aux épreuves sportives (chamboule-tout, jeu de boules, cible, lancer et tir au but, jeu de quilles) mais aussi au quizz remue-méninges ! Cette journée sera l'occasion de rencontrer les personnes des autres résidences lors des épreuves, autour d'un apéritif et d'un repas collectif.

## *La Martégale*

Préparez-vous pour une rencontre avec la faune et la flore, votre résidence organise une sortie au zoo de Montpellier pour les grands et les petits.

Le **7 septembre**, une sortie au marché de Pérols vous sera proposée, ce sera l'endroit idéal pour trouver de nombreux produits de qualité sur les étals de plus de 110 ambulants.

Vous aimez cette sortie ! Nous le savons. Le thé dansant aura lieu le **14 septembre** à la salle Abric.

Entre ateliers ludiques, spectacles, animations et sorties, le mois de septembre s'annonce bien rempli !

## La Cyprière

### PRÉSERVER LA PLANÈTE QUELQUE SOIT L'ÂGE

**L**e vendredi 21 juin, les résidents et le personnel ont été conviés par l'agence *Primum Non Nocere* à une journée sur l'environnement et le développement durable.

**D**es ateliers ont été proposés tout au long de la journée, comme le recyclage des déchets et les gestes éco-responsables. C'est un camion itinérant qui a servi de support pour la sensibilisation et a accueilli différents stands.

**L**es résidents ont pu voir différents ateliers : la composition de plusieurs produits (gel douche, savon, produits d'entretiens, maquillage). Puis ces derniers ont pu répondre à un quizz sur ce qu'ils venaient d'apprendre.

**L**'après-midi, les exposants se sont installés dans le salon de la Cyprière et ont animé des conférences sur le tri des déchets, les différentes façons de les recycler, ainsi que sur les gestes écoresponsables.

**M**erci à l'agence *Primum Non Nocere* pour l'organisation de cette journée qui nous a fait prendre conscience qu'il n'y a pas d'âge pour penser à la planète.

**Mme N.**

« J'ai beaucoup apprécié cette intervention. On se rend compte que nous aussi, même en EHPAD, on peut faire un petit geste pour la planète. »

**Mme A.**

« J'ai bien aimé l'après-midi, j'ai pu voir des produits que je ne connaissais pas et ainsi passer un bon moment. »

## Les Aigueillères



### UNE FÊTE DU 14 JUILLET «MADE IN» AIGUEILLÈRES

**L**e 13 juillet, nous avons accueilli une chanteuse de la région, Caroline Fedi, qui nous a offert un joli concert de chansons françaises revisitées, accompagnées de son accordéon et de son ukulélé !

**E**lle a fait danser quelques résidentes et des familles qui étaient venues pour l'occasion, pendant que les autres écoutaient et fredonnaient avec plaisir, tout en se régaland des différents gâteaux préparés par notre super chef Laure. Un beau moment festif très apprécié qui venait rappeler le fameux bal du 14 juillet !

**P**our l'occasion, la décoration du salon a été faite par plusieurs résidentes, entre guirlandes de fanions tricolores et éventails décoratifs aux couleurs de la France.

**Mme N.**

*« J'étais contente de danser un peu, ça fait du bien ! Je dansais beaucoup avant et ça me manque.... »*

**Mme F.**

*« C'est agréable ces petites fêtes au sein de la résidence, ça change les idées ! Et la décoration que nous avons faite rend vraiment bien. »*

**Mme L.**

*« C'était très bien cette petite fête. On s'est régaté comme d'habitude, la chanteuse était super, il faudra la faire revenir !! »*



## La Martégale

### LA FÉRIA DES ÉTANGS

**Mme L.**

« J'étais ravie de cette sortie aux Arènes de Pérols. Une fois je suis allée à une corrida et je n'ai pas aimé. Mais à Pérols, l'école taurine nous a offert un beau spectacle tout en amusement. Merci Bea. »

**Mme C.**

« L'après-midi m'a beaucoup plu, surtout le deuxième taureau et le jeune qui a sauté sur les barrières, c'était impressionnant. C'était la première fois que je venais, et j'espère y retourner l'année prochaine. »

Le club taurin de la ville de Pérols organise chaque année la féria des Étangs. L'occasion pour les résidents de la Martégale de sortir et de participer à ce bel événement.

Bien placés dans les arènes, les résidents ont assisté à un magnifique spectacle. Les courses taurines étaient impressionnantes. Grâce aux commentaires d'une experte assise à côté, les résidents ont pu bénéficier des explications et comprendre les gestes techniques des jeunes du club taurin.

Au total six taureaux ont défilé dans les arènes poursuivant les jeunes membres de l'école Taurine Pérolienne.

Ce bel après-midi passé sous les applaudissements n'a pas déçu les résidents !

## Ensoleillade

### DES ANNIVERSAIRES DANS LA JOIE

**A** l'occasion des anniversaires des mois de juillet et d'août, nous avons accueilli Johan, fidèle intervenant dans notre maison

**C** omme à son habitude, notre public était enchanté, nous avons dansé, chanté et surtout beaucoup ri !!!!

**N** otre Jeannette a même accepté un petit tango... Et c'était le plus beau de tous les tangos du monde !!!

**L** es cuisines nous avaient confectionné un magnifique et délicieux gâteau, dégusté avec gourmandise par nos aînés et leurs familles ! Et une fois les bougies soufflées, nous avons entonné les merveilleuses chansons de Cabrel, d'Henri Salvador et de Laurent Voulzy qui ont su raviver d'heureux souvenirs.

**Mme A.**

« *Merci pour cette ambiance, avec Henri Salvador, on se croyait dans les îles !* »

**Mme K.**

« *En Algérie, j'avais un très beau jardin d'hiver, avec un Bougainvillier flamboyant !* »

**Mme P.**

« *Toute cette joie me fait chaud au cœur !* »

# Prévention des chutes et sécurisation des déplacements

## partie 1

Un tiers des seniors de plus de 65 ans chute au moins une fois par an. Il est donc indispensable de prévenir les chutes afin de limiter les risques.

### DES ATELIERS MIS EN PLACE

Dans les résidences, l'ergothérapeute et la psychomotricienne animent ensemble des ateliers de prévention des chutes dont le principal objectif est l'éducation des résidents sur les situations à risque de chute et les gestes dangereux à éviter. Ils insistent sur l'utilisation correcte des aides techniques adaptées, la nécessité de soins podologiques réguliers, ainsi que le port de vêtements et chaussures adaptés.

Si le résident présente un très haut risque de chute, il peut être nécessaire de lui faire porter en prévention des protecteurs de hanche.

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Afin d'éviter la perte de la masse musculaire liée à l'âge, il est également important de pratiquer une activité physique régulière et adaptée, au moins l'équivalent de trente minutes de marche rapide par jour. Pour que cette activité soit profitable, il faut la pratiquer par période d'au moins 10 minutes

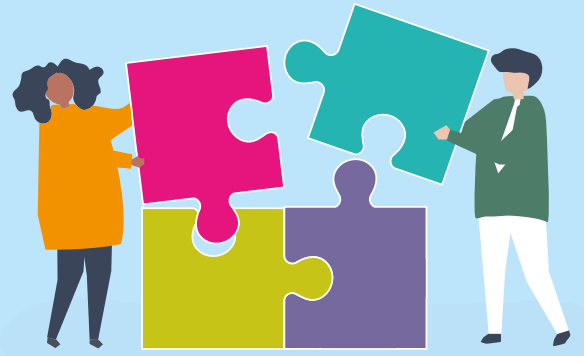
L'activité physique, sous toutes ses formes, peut être facilement intégrée dans la vie quotidienne (marche, vélo, jardinage...). Des activités sportives adaptées à chacun peuvent également être mises en place (gymnastique douce, yoga, natation...).

### Docteur Souillé





# Les jeux du mois !



## Sudoku

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



## Énigmes

Son coup est toujours surprenant.

Ses pièces ne sont pas d'argent.

Il est réputé pour ses scènes.

Antique, c'est une moitié d'arène.

**Qui est-il ?**

Elle peut être un mari.

Il s'agit d'une partie.

Pour pouvoir la trouver,

Il vous faut diviser.

**Qui est-elle ?**

Il résulte de la gravitation.

Sur le cœur, il fait pression.

Son lancer est digne du champion,

Quand il est lourd, c'est un camion.

**Qui est-il ?**

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

Sudoku

?!

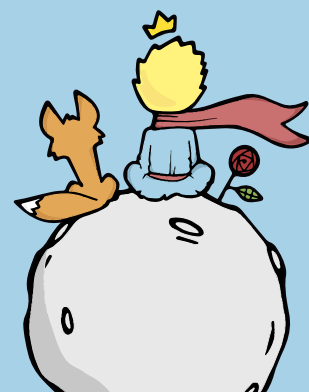
Énigmes

Énigme 1 : La noisette

Énigme 2 : Blanc

Énigme 3 : Le collier

# Un défi au quotidien pour le groupe E4 !



**«Nous n'avons pas hérité la Terre de nos ancêtres, mais l'empruntons à nos enfants» disait Antoine de Saint Exupéry.**

Pleinement conscient des conséquences de cette maxime, le Groupe E4 est directement impliqué dans une démarche de développement durable, et en fait l'une de ses priorités phares.

Si pour le Groupe E4, le développement durable constitue un vrai défi et doit être la priorité de chacun, rien ne se ferait sans le soutien de l'ensemble de ses prestataires. En effet, il est devenu évident pour le Groupe E4 que ses partenaires doivent agir de concert afin que le développement durable soit pleinement effectif dans ses résidences.

Pour ce faire, le Groupe E4 a cosigné une charte de partenariat avec l'ensemble des entreprises lui fournissant biens ou prestations de services.

Afin d'assurer une amélioration continue de la démarche de développement durable, le Groupe E4 rencontre dès la fin de l'été ses partenaires pour échanger sur les engagements pris respectivement.

Ce sera l'occasion de faire un point sur la charte de partenariat et de rappeler les priorités développement durable du Groupe E4 que sont :

1. la réduction des consommations énergétiques ;
2. l'obtention de l'étiquetage complet des produits ;
3. la réduction des emballages à la source ;
4. la maîtrise de l'impact carbone.







## ELLE REMPORTE UNE COMPÉTITION DE GYM À 92 ANS.

**J**ohanna Quaas est allemande, et c'est la plus vieille gymnaste en activité au monde.

Vous ne rêvez pas, elle l'a fait. Cette « mamie gymnaste » a décroché la cinquième place du Turnfest, une compétition allemande de gymnastique. Elle s'est présentée dans la catégorie des 70 ans et plus pour les épreuves de barres parallèles.

Pour Johanna Quaas qui pratique les barres parallèles depuis son plus jeune âge, grimper à la barre n'a plus de secret ! A 92 ans, elle a toujours ce mouvement dans le sang. Elle nous prouve que la gym n'est pas réservée qu'aux jeunes et réalise des gestes impressionnants. Elle est aujourd'hui la plus vieille gymnaste en activité au monde. Un bel exemple de motivation et de détermination !

**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](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

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)





• Animateurs : **Christine et Jérôme.**

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
<b>10h00</b> Lecture du journal et papote café au salon <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> « Silence ça pousse ! » Ateliers jardin <b>15h00</b> <b>ANNIVERSAIRES DU MOIS</b> 	<b>10h00</b> Confection d'un gâteau en salle à manger <b>14h00</b> « Chantons ensemble » au salon	<b>10h00</b> Atelier équilibre en salle à manger <b>14h00</b> Jeux de société en salle à manger	<b>10h00</b> Lecture fables et poésies au salon <b>14h00</b> Rémue-méninges au salon	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
<b>11h00</b> Lecture du journal et papote café au salon <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> Atelier créatif en salle à manger <b>14h00</b> LOTO en salle à manger	<b>10h00</b> Confection d'un gâteau en salle à manger <b>14h00</b> « Chantons ensemble » au salon	<b>10h00</b> Atelier équilibre en salle à manger <b>14h00</b> Jeux de société en salle à manger	<b>10h00</b> Rémue-méninges au salon <b>14h00</b> Médiation animale avec nos amis Jingle, Pop et Corn	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
<b>10h00</b> Lecture du journal et papote café au salon <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> Rémue-méninges au salon <b>14h00</b> LOTO en salle à manger	<b>10h00</b> Confection d'un gâteau en salle à manger <b>14h00</b> « Chantons ensemble » au salon	<b>10h00</b> Atelier équilibre en salle à manger <b>14h00</b> Jeux de société en salle à manger	<b>10h00</b> Célébration religieuse en salle multimédia <b>14h00</b> Atelier dessins en salle à manger	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
<b>10h00</b> Lecture du journal et papote café au salon <b>14h00</b> Gym douce au salon	<b>10h00</b> Rémue-méninges au salon <b>14h00</b> LOTO en salle à manger	<b>10h00</b> Confection d'un gâteau en salle à manger <b>14h00</b> « Chantons ensemble » au salon	<b>10h00</b> Atelier équilibre en salle à manger <b>14h00</b> Jeux de société en salle à manger	<b>10h00</b> Atelier créatif en salle à manger <b>14h00</b> Médiation animale avec nos amis Jingle, Pop et Corn	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 30	<b>14h00</b> Gym douce au salon					

## Rendez-vous :

→ Le vendredi 20 septembre  
**CINE CLUB « La rose pourpre du Caire » de Woody Allen.**  
 Au théâtre Jacques Cœur  
 À 19h00, Entrée libre.

→ Le jeudi 26 septembre  
**Conférence insolite « L'effort d'être spectateur »**  
 Au théâtre Jacques Cœur  
 À 19h00

→ Le samedi 28 septembre  
**Le chœur d'hommes Basque « Anaiki »**  
 À l'église St Bernard  
 À 20h30,  
 Lattes

**Alexandre CALMES:**  
 Activités Physiques Adaptées (professeur de gymnastique)

**Isabelle Delatre :**  
 Médiatrice animale  
**Gilles et Julie La Rouse :**  
 Chanteurs et musiciens du Duo d'Azur



## Anniversaires



Plan Canicule... on fabrique des éventails !



Et ça marche !!



Bon vent la canicule !

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. RICARTE Joseph, le 5 septembre
- Mme GODARD Marie-Béatrix, le 16 septembre
- Mme MOURGERES Madeleine, le 23 septembre
- Mme BOUISSEREN Yvette, le 26 septembre
- Mme SANCHEZ Thérèse, le 29 septembre



Johan notre chanteur



Cela fait 20 ans que nous fêtons votre anniversaire Jeannette !



On souffle les bougies en famille !

## Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme TRAN Thi Hy
- Mme PATINO Juana
- M. ENODE Louis
- Mme LEPAGE Laure



Est-ce que je peux avoir une part pour le chien ? se demande Mme Prévost



M. Kancurzewski et son épouse.



Nos résidents ont du talent !

## Départ

Nous souhaitons un bon retour à M. et Mme BURNET

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de

Monsieur JACOB José et  
Madame LOMBARDO Denise



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