



ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Comme un air de fête !

Des Résidences :
Ambiance festive !
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

Prévention des chutes
et activité physique adaptée...
p. 10



ZOOM SUR

Audit énergétique
p. 13

Nos Résidences en images



Une nouvelle année démarre !

Chères lectrices, chers lecteurs,

La période des fêtes est terminée ! Nous espérons que vous avez profité de ces moments de convivialité et de bonne humeur pour vous ressourcer. Une nouvelle année, un nouveau programme ! 2020 sera riche en animations.

Dès le 6 janvier, nous nous retrouverons autour d'une galette des rois pour célébrer l'Épiphanie.

Le 21 janvier, à l'occasion de la journée internationale des câlins, nous vous promettons une dose de tendresse et de chaleur dont tout le monde a besoin en ces périodes hivernales.

Enfin, le 25 janvier, nous voyagerons en Asie et célébreront ensemble le nouvel an chinois.

Bonne lecture et bonne année 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 énergétique

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- Prévention des chutes

p. 10

Contacts

p. 15-16

Comme un air de fête !

Azeddine BERGHEUL, assistant de vie à Nouvéo pour notre agence de Sète, intervient plusieurs fois par semaine chez Madame Gondran, personne en situation de handicap.

Afin de préparer les fêtes de fin d'année 2019, Azeddine a aidé Madame Gondran pour décorer son sapin de Noël : mise en place du sapin, installation des guirlandes et des boules...

Bravo pour ce travail collaboratif, le résultat est superbe !





Ambiance festive !

La Martégale

Chaque dimanche du mois de janvier, un loto sera organisé par la ville de Pérols à la salle Yves Abric.

Comme tous les ans, nous nous donnerons rendez-vous à la salle Yves Abric, pour y déguster la galette des Rois. Lesquels d'entre vous seront élus roi et reine ? Nous terminerons notre dégustation par une grand fête avec un bal. Voilà une belle opportunité de se retrouver tous ensemble !

L'Ensoleillade

Ce mois-ci, nous participerons au grand Loto de la ville de Lattes, le 23 janvier. Vous pourrez y remporter de beaux paniers garnis !

Le 24 janvier, nous irons danser au Thé dansant de Lattes. Mesdames, vêtissez-vous de votre plus belle robe. Quant à vous, messieurs, c'est le moment de mettre une belle cravate. L'occasion de nous impressionner avec vos talents de danseurs !

Les Aigueillères

Pour célébrer cette nouvelle année, nous dégusterons la galette et nous chanterons. Nous fêterons les rois comme il se doit, dès la première semaine de janvier en confectionnant nous-mêmes quelques galettes à la frangipane.

Le 15 janvier, le maire et son équipe viendront partager avec nous galettes et royaumes à l'occasion de la présentation de leurs vœux pour la nouvelle année 2020 !

Enfin nous poursuivrons avec de bonnes résolutions gourmandes, en célébrant, chaque jeudi, les anniversaires des résidentes et résidents.

Nous nous retrouverons autour d'un repas convivial et festif, dont les mets seront choisis par l'invité d'honneur ! Un mois plein de saveurs vous attend !

La Cyprière

Le jeudi 9 janvier nous accueillerons la chorale des baladins pour un après-midi en musique.

Le jeudi 30 janvier, à l'occasion des anniversaires, Gille Andrée sera présent avec son Orgue de Barbarie.

La Cyprière

LE GOÛTER DE NOËL

Le mercredi 18 décembre 2019, l'établissement a fêté son traditionnel goûter de Noël. C'est une parfaite occasion pour la résidence d'accueillir les enfants des résidents, leurs petits-enfants ou arrière-petits-enfants. L'établissement a souhaité élargir ses invitations en proposant également le spectacle aux bénéficiaires de la société d'aide à domicile NOUVEO avec laquelle elle travaille étroitement.

Un après-midi festif tant attendu animé par Stéphane Martinez, pompier professionnel et animateur musical à ses heures perdues. Grâce à lui, et surtout à sa bonne humeur, les festivités furent un véritable succès. Au programme danse, chants avec les résidents et leurs familles pour une après-midi placée sous le

signe de la bonne ambiance. L'établissement a pu proposer un buffet de Noël avec le traditionnel vin chaud, et chocolat chaud, et quelques gourmandises sucrées. Un grand merci à tous les participants, aux organisateurs et à nos chers et tendres résidents.

Mme A

« Très contente de cette après-midi avec ma famille se fut un beau moment. »

Mme L

« Belle après-midi j'ai bien dansé, je suis contente, et le buffet était parfait. »

Mme R

« Très contente d'avoir participé à ce goûter de Noël avec mon mari et ma fille. »

Les Aigueillères

NOËL AVANT L'HEURE !

Le 19 décembre dernier, la résidence les Aigueillères a accueilli Monsieur le Maire de Montferrier-sur-Lez accompagné de son conseil municipal et de Madame Tomas, co-gérant du groupe E4, pour fêter Noël. Les familles des résidents et les résidents étaient bien entendu de la partie !

Au programme une belle animation musicale qui en a ravi plus d'un : chanson traditionnelles de Noël, classiques de la variété française.

Mais la musique n'était pas le seul élément festif, une belle bûche aux marrons a été partagée entre tous. Un délice surtout qu'elle était accompagnée par quelques bulles.

M. L.

« C'était super, comme chaque année. On a passé un très bon moment. »

Mme D.

« On a bien chanté, et la bûche était très bonne. Tous les ingrédients étaient présents pour faire la fête ! »

Mme V.

« Une belle fête avec une très bonne ambiance, à refaire ! »

La Martégale



RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Lundi 9 Décembre, nous avons eu la visite des enfants de l'école La Guette de Pérois.

Pour les résidents, avoir des enfants à La Martégale est un vrai bonheur.

Aussi bien les enfants que les résidents se sont bien entendus et ont pu échanger : ce fut très enrichissant pour les deux générations.

Ils ont pu faire de la décoration pour le sapin de Noël qu'ils installeront par eux même le jeudi 12 décembre.

Mme Lauwereins

« Une après-midi très agréable, nous avons colorié et découpé des étoiles avec les enfants, après nous avons pris le goûter tous ensemble. Les enfants étaient très sages, nous les attendons jeudi pour accrocher les étoiles sur le sapin. »

Mme Pacull

« Je constate que ces enfants étaient très bien éduqués. Ils m'ont demandé mon âge et mon prénom, et cela les ont étonné le prénom de Micheline. »

Ensoleillade

C'EST BON LE CHOCOLAT !

Par un pluvieux après-midi d'automne, les résidents de l'Ensoleillade se sont vus réconfortés avec des effluves et des saveurs chocolatées ! Ils ont ainsi reçu la visite de Martial Sevin, alias "Monsieur Chocolat".

Découverte d'un métier, d'une passion, du savoir et surtout des recettes, les résidents ont écouté un exposé sur cette matière savoureuse, l'histoire du chocolat, mais aussi la cueillette, la fermentation des fèves, le séchage, la torréfaction et la transformation en pâte à cacao. Un atelier confection de truffes a clôturé cette journée qui ont été, bien entendu, dégustées avec grand plaisir.

Mme J.

« Ça me rappelle les fêtes de Noël en famille. Mais aussi quand je sortais de l'école, j'achetais une baguette et je mettais quelques carreaux de chocolat à l'intérieur... un régal ! »

Mme A.

« Moi J'aime le chocolat ! Monsieur Chocolat m'a bien montré comment manier la poche pour faire les truffes. Mais il faut se le dire : je préfère les manger que les faire ! »

Mme K.

« Il faut reconnaître que c'est une belle gourmandise ! »

Prévention des chutes et activité physique adaptée

partie 5

Parmi les plus de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an.

Voici une technique de relevé du sol après une chute :

AVANT DE TENTER DE VOUS RELEVER, VOICI LES PRÉREQUIS INDISPENSABLES :

- Il est indispensable de signaler votre chute à votre entourage le plus proche le plus rapidement possible.
- Il ne faut pas essayer de se lever seul en présence d'un ou plusieurs symptômes, en particulier s'il y a une douleur, la présence de sang, la tête qui tourne.

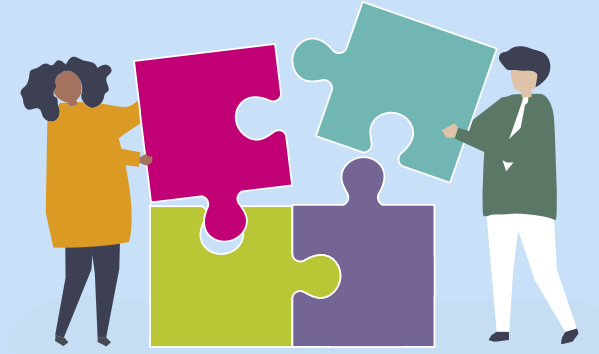


SI VOUS N'ÊTES PAS BLESSÉ, VOICI LA MARCHÉ À SUIVRE :

1. Prenez le temps de respirer
2. Tournez-vous en position fœtale
3. Mettez-vous à 4 pattes
4. Une fois sur les genoux, prenez le temps de regarder l'environnement qui vous entoure à la recherche d'un objet fixe (surtout pas à roulette) pour vous aider à vous relever
5. Prenez appui sur l'objet fixe
6. Mettez-vous en position du chevalier servant
7. Redressez-vous en douceur
8. Prenez le temps de respirer avant de vous relever puis asseyez-vous
9. Signalez votre chute à votre entourage le plus proche.

Docteur Souillé

Les jeux du mois !



Sudoku

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



Énigmes

S'il se montre en paillettes,
ce n'est pas pour faire la fête,
on l'apprécie pour nettoyer,
on le passe pour
l'enguirlander.

Qui est-il ?

Si vous souhaitez la
conserver,
des excès il faut vous
écarter,
elle marque le départ et
l'arrivée,
il y en a 5 sur une portée.

Qui est-elle ?

Délicieuse est celle de
l'agneau,
on y porte un fardeau,
on la change pour le fusil,
lorsqu'on a changé d'avis.

Qui est-elle ?

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

Sudoku

?!

Énigmes

Énigme 1 : le traîneau

Énigme 2 : le cavalier

Énigme 3 : le cyclone

Audit énergétique

L'agence Primum Non Nocere, qui accompagne les résidences du Groupe E4 sur le Développement durable, est intervenue pour réaliser un audit énergétique au sein des résidences courant du mois de novembre.

L'objectif de ces audits énergétiques est double :

D'une part, **connaître les consommations** de la résidence en matière d'énergie : l'auditeur a repris les chiffres dans les factures d'eau, de gaz et d'électricité sur l'année. En croisant ces chiffres relatifs aux consommations avec la composition du bâtiment (matière des murs, des planchers, de la toiture), l'auditeur a pu déterminer des ratios de consommation d'eau, de gaz, d'électricité par résident.

D'autre part, **réduire les consommations** de la résidence en énergie : une fois les ratios de consommations déterminés lors des audits énergétiques, l'auditeur a fait des préconisations d'actions à mettre en place au sein de la résidence à plus ou moins long terme pour réduire les consommations d'énergies de la résidence.

Les rapports des derniers audits énergétiques réalisés sont en cours d'élaboration par l'agence Primum Non Nocere. Une fois finalisés, ces rapports permettront de définir les actions à mettre en place en vue de la réduction d'énergie dans les résidences.



À 69 ANS ET AMPUTÉ DES DEUX JAMBES, IL GRIMPE L'EVEREST !

Amputé des deux jambes, Xia Boyu accède au sommet de l'Everest à 69 ans.

En 1975, l'homme faisait partie des meilleurs alpinistes chinois lorsqu'il dû affronter une terrible tempête en montagne qui lui valut d'être amputé des deux jambes, à la suite de graves gelures.

Malgré cette épreuve difficile, Xia Boyu n'a jamais perdu l'espoir de réaliser son rêve, même après la promulgation d'une loi visant à interdire la conquête de l'Everest aux doubles amputés et aux aveugles, par le gouvernement népalais.



Jugée discriminatoire, cette interdiction a depuis été levée.

Finalement après sa cinquième tentative, l'alpiniste téméraire a fini par conquérir le toit du monde à l'âge de 69 ans. A 8848 mètres d'altitude et la tête dans les nuages Xia Boyu a montré que les plus grandes aventures sont possibles et que ni l'âge ni le handicap, ne sont des obstacles infranchissables.

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



- Animatrice : **Béatrix**.
- Psychologue : **Anne-Sophie**.
- Ergothérapeute : **Cyrielle**.
- Psychomotricienne : **Natacha**

Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Chorale VMEH en salle de restaurant 16h30 Gym assise en salle de restaurant	10h00 Gymnastique équilibre en salle d'animation 10h30 Gymnastique assise en salle d'animation	15h00 On refait le monde en salle de restaurant	15h00 Activités manuelles en salle d'animation 16h30 Groupe de lecture en salle d'animation	15h00 Les enfants à la Martégale en salle de restaurant 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au Marché de Pérols 15h00 Manucure en salle d'animation 16h30 On joue aux quilles en salle de restaurant	10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage Jeux de société à disposition
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Lecture de poèmes en salle d'animation 16h30 Gym assise en salle de restaurant	10h00 Gymnastique équilibre en salle d'animation 10h30 Gymnastique assise en salle d'animation 15h00 Activité mémoire en salle de restaurant	Jeux de société à disposition	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Atelier écriture en salle de restaurant	10h15 et 11h15 Atelier Mémoire en salle d'animation 15h00 Manucure en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au Marché de Pérols 15h00 Lili avec son accordéon en salle de restaurant	10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage Jeux de société à disposition
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Chorale VMEH en salle de restaurant 16h30 Gym assise en salle de restaurant	10h00 Gymnastique équilibre en salle d'animation 10h30 Gymnastique assise en salle d'animation Jeux de société à disposition	15h00 On refait le monde en salle de restaurant	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Groupe de lecture en salle d'animation	15h00 Manucure en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au Marché de Pérols 15h00 Concert chorale VOCAIDI au salon du rez de chaussée	10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage Jeux de société à disposition
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31		
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Activité manuelle en salle d'animation 16h30 Gym assise en salle de restaurant	10h00 Gymnastique équilibre en salle d'animation 10h30 Gymnastique assise en salle d'animation 15h00 Atelier mémoire en salle de restaurant	Jeux de société à disposition	15h00 Jeux de société en salle de restaurant avec la médiathèque et les enfants 16h30 Atelier écriture en salle de restaurant	10h15 et 11h15 Atelier Mémoire en salle d'animation 15h00 Manucure en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant		

Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
BONNE ANNÉE 2020 ! Concert de Vienne télévisé, au salon du rez de chaussée	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Atelier écriture en salle de restaurant	15h00 Café papotage en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au Marché de Pérols 15h00 Manucure en salle d'animation 16h30 On joue aux quilles en salle de restaurant	EPIPHANIE 10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage Jeux de société à disposition

Rendez-vous :

- **Dimanche 5 Janvier**
Loto de l'association Danse en Tiags
 Salle Yves Abric, À 16h00
- **Dimanche 12 Janvier**
Loto Retraite Sportive Pérolienne (RSP)
 Salle Yves Abric, À 16h00
- **Dimanche 19 Janvier**
Loto Pérols Sévillanes
 Salle Yves Abric, À 16h00
- **Dimanche 26 Janvier**
Loto Club Taurin
 Salle Yves Abric,

Guillaume Benes :
 Neuropsychologue
 Atelier de stimulation cérébrale.

Vincent Granel :
 Enseignant APA
 (Activité Physique Adaptée) - Gymnastique douce.

Lauranne Torres :
 Atelier de zoothérapie.

Décoration du sapin avec les enfants



Jeux de société avec les enfants et Mme Carron



Jeux de société avec M. Helbert et les enfants



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CARLES Antoinette, le 16 janvier
- Mme PANNECIERE Lucienne, le 18 janvier
- Mme THIERRY Yvette, le 22 janvier
- Mme WARIN Ginette, le 24 janvier
- M. CUPERLY Roger, le 28 janvier
- Mme CLERC Claude, le 31 janvier

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. DELL ISOLA, la Saint RAYMOND, le 7 janvier
- Mesdames VIEL et THIERRY, la Sainte Yvette, le 13 janvier

Préparation des décorations de Noël



Marché de Noël à La Martégale avec Mme Perez et Mme Fornaro



Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme REBILLARD Jeannine
- Mme MALASSAGNE Eliane

Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de Madame NOURIGAT Simone, Madame CAPEL Eliane et Madame ABRIC Edmonde

Vos représentants du conseil de la vie sociale

REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS

- Mme Pacull
- M. Mayer



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

REPRÉSENTANTE DES FAMILLES

- Mme Cazejust