



## 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](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 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 grande 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 présente 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

**L**undi 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 !

**P**ar 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.

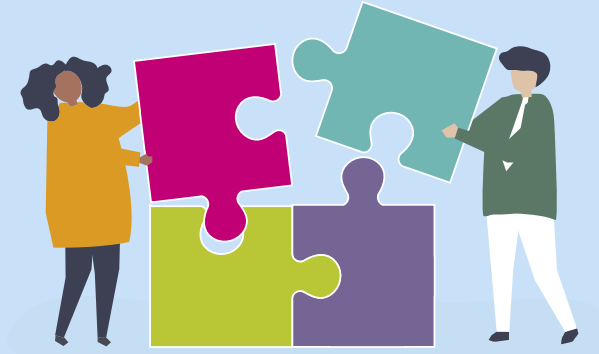
## SI VOUS N'ÊTES PAS BLESSÉ, VOICI LA MARCHÉ À SUIVRE :

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 !

**A**mputé 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](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)





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

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

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