

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aiguillères
La Cyprière
La Martégale
Nouvéo

N°69
JUILLET-AOÛT 2016
Spécial été - 16 pages



ZOOM SUR
Renouvellement
du label QUALISAP
p.4

NOUVÉO
Améliorer la santé au travail
p.5

LES RÉSIDENCES
L'Art contemporain à l'honneur !
p.6-7

DOSSIER DES RÉSIDENTS
p.8-9



VIVRE SENIOR
L'évolution du sommeil
avec l'âge
p.15

Ours

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



Un été d'excellence !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Voici l'été et votre numéro spécial 16 pages qui vous accompagnera durant ces deux mois. Dans ce numéro vous retrouverez vos rubriques habituelles, les éphémérides de chacune de vos Résidences ainsi qu'une double page d'actualités.

Ce numéro fait la part belle aux journées d'été de vos Résidences. À travers les textes et les images, il vous sera possible de revivre ces moments délicieux. L'art contemporain y était à l'honneur et les résidents ont pu s'essayer à cette activité. À l'honneur aussi les actions récompensées par le trophée CAHPP ou pas CAHPP décerné au groupe E4 pour l'ensemble de ses actions en faveur du développement durable ainsi que la qualité des services de Nouvéo qui renouvelle son label QUALISAP.

Bref, une volonté d'excellence récompensée dont tous profitent. Alors, laissez-vous aller aux douceurs de l'été en parcourant ce numéro.

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

Zoom sur

- Renouvellement du label QUALISAP

p.4

Dossiers des Résidences

- Éphémérides

p.10-12

Nouvéo

p.5

Jeux

- Jeux
- Résultats du mois précédent

p.13-14

Les Résidences

p.6-7

Viure sénior

- Le sommeil avec l'âge
- Vu d'ailleurs

p.15

Parole aux Résidents

- Résidence Les Aigueillères
- Résidence La Cyprière
- Résidence La Martégale

p.8-9

Contacts

p.16



Renouvellement du label QUALISAP

Intraitable sur la qualité de service, au cœur de ses prestations, **Nouvéo a renouvelé au mois de juin son label QUALISAP.**

QUALISAP recense cinq points essentiels, qui garantissent à nos usagers et partenaires, une prestation fiable, professionnelle et performante :

- ✓ **des moyens adaptés** dans le respect de la déontologie métier et des bonnes pratiques professionnelles,
- ✓ **un accueil et une réponse transparente** et sur mesure pour le particulier,
- ✓ **la mise en oeuvre d'une organisation** qui permet d'assurer les prestations conformément aux engagements pris,
- ✓ **une politique de gestion** des ressources humaines efficace,
- ✓ **un suivi de la qualité** des prestations.

Le label d'excellence, QUALISAP est une certification reconnue par la Direction Générale des Entreprises (DGE). Cet agrément permet d'identifier les meilleurs établissements de services à la personne, grâce à une **organisation rigoureuse et des prestations de très grande qualité.**

En plaçant l'humain au cœur de leurs préoccupations, ces établissements certifiés mettent à disposition leurs savoir-faire à domicile et s'adressent à tous types de personnes. Un suivi personnel et qualifié qui permet à ces organismes de respecter les engagements pris auprès des particuliers, mais aussi des instances délivrant le label QUALISAP.



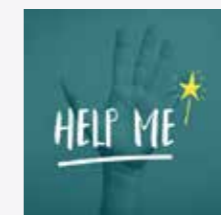
Améliorer la santé au travail

Avec pour objectif d'offrir des services toujours plus pertinents à ses utilisateurs, **Nouvéo** continue de former ses salariés afin que leurs conditions de travail ne cessent de s'améliorer.

A ce sujet, **9 salariés Nouvéo ont reçu une formation PRAP** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique). proposer des solutions d'amélioration de leur encadrement.

Les objectifs de cette formation, à travers la pédagogie active, permettent à nos salariés d'analyser plus efficacement et plus méthodiquement leur environnement de travail, afin de

Durant cette formation PRAP, le formateur, certifié par l'INRS, a mis l'accent sur le thème lié aux Gestes et Postures en EHPAD. Une formation qui s'est déroulée pendant 3 jours, au sein des locaux de Nouvéo.



Grâce à la plateforme Nouvéo Home Services, fini les tracas liés aux tâches ménagères.

Avec ces offres allant du simple ménage au nettoyage d'après-soirée, ce nouveau service signé **Nouvéo** couvre tous vos besoins. Dorénavant, réserver une prestation de ménage en ligne devient un jeu d'enfant !

Grâce à un site Internet dédié, il est possible de commander la prestation à tout moment et jusqu'à

48 heures avant la date souhaitée. Aussi bien ponctuellement qu'avec un abonnement, l'utilisateur pourra choisir l'heure d'intervention et même laisser des consignes spécifiques pour un service personnalisé. De quoi profiter pleinement de son temps libre avec une maison propre et rangée.

L'art contemporain à l'honneur pour les fêtes de l'été 2016

Le 26 mai et les 9 et 10 juin derniers, les Résidences du groupe E4 ont accueilli un événement inédit à l'occasion des fêtes de l'été 2016. L'artiste plasticien Thibault Franc s'est rendu à la Martégale, à la Cyprière puis aux Aigueillères, dans le cadre d'une exposition inédite sur le thème de l'oiseau et ses symboles. Ces journées auront été l'occasion de faire découvrir les bienfaits de l'art en EHPAD, en redécouvrant des valeurs telles que le partage et l'esprit de groupe.

Le 26 mai à la Martégale, l'exposition temporaire de l'artiste a pris place dans le grand solarium de la résidence. Thibault Franc en a également profité pour investir des éléments du mobilier extérieur, devenus de véritables œuvres d'art. En parallèle, les résidents ont pu s'initier à l'art en réalisant une œuvre commune dans le thème de la journée.

La Cyprière le 9 juin a quant à elle mit l'accent sur des ateliers photos et vidéos. Autour du thème de l'oiseau, les résidents accompagnés de leurs proches et du personnel, ont pu renforcer leur bien-être grâce à ces activités créatives. Des spectacles de danse catalane ont apporté une touche artistique supplémentaire à cette journée festive.

Enfin, les Aigueillères le 10 juin, se sont présentées comme le point d'orgue de ces fêtes de l'été 2016, avec une surprise supplémentaire à destination des résidents. Un nichoir en bronze orne désormais le grand jardin de la résidence, complétant ainsi la collection d'œuvres exposée par l'artiste. Un spectacle cabaret puis un lâcher d'oiseaux ont introduit l'apéritif dinatoire, clôturant en beauté ces journées festives placées sous le signe de l'art contemporain en EHPAD.

Photos de haut en bas et de gauche à droite :
1- La Martégale, mobilier extérieur ;
2/3- La Martégale, initiation à l'Art ; 4/5- La Cyprière, œuvre réalisée à partir de photos ;
6/7- Les Aigueillères, présentation du nichoir.

En juin, le groupe E4 a eu l'honneur de recevoir le premier prix de la bourse CAHPP ou pas CAHPP. Remise au cours d'une cérémonie, cette bourse récompense les actions de développement durable du groupe E4.





Aigueillères

Repas convivial

Le jeudi midi, la psychologue et un membre de l'équipe proposent aux résidents un « repas convivial ». Ce repas se passe en petit comité, quatre à cinq résidents, dans la grande salle d'animation ou en terrasse quand la météo le permet.

Pour l'occasion, les résidents reçoivent une invitation personnelle et partagent ce moment comme une rencontre entre « amis ». L'échange est facilité par le petit groupe et chacun peut évoquer ses passions ou souvenirs dans un espace plus intime. C'est souvent aussi l'occasion pour le personnel de découvrir les différentes facettes de nos résidents. Le repas se déroule au rythme des personnes présentes, favorisant l'autonomie et offrant un espace de détente et de gaieté qui permettent que les liens se tissent.

« J'aime bien me retrouver en petit groupe et surtout quand nous sommes sur la terrasse, c'est très agréable. »
Mme C. M.

« C'est très agréable on peut retrouver ses amis de la Résidence pour discuter et comme je ne parle pas bien français c'est plus facile pour moi. » **Mme M.A.**

Cyprière

Corps et Argile

Le jeudi de 16h à 17h, l'atelier « Corps et Argile » mené par la psychologue et la psychomotricienne est proposé aux résidents du secteur protégé.

C'est une activité qui permet de se recentrer, tout en stimulant l'imagination. Le modelage de l'argile est en effet source de plaisir : plaisir de manipuler, de représenter, de créer. Cet atelier travaille aussi le tonus, la posture, la motricité fine et ses repères corporels dans l'espace.

Nous sommes amenés à manipuler du fil de pêche et du petit matériel en bois, mais notre principal outil reste bel et bien l'utilisation de nos propres mains. Le but est avant tout de favoriser l'exploration

et de solliciter nos différents canaux sensoriels. Cette médiation fait ainsi appel aux émotions et aux sensations de chacun.

Chaque rencontre se clôture par la photographie des créations du jour, ainsi que par un temps de verbalisation autour de chaque réalisation. Les résidents apprécient beaucoup ce moment d'échange, propice à la détente et à la créativité.

« Mme Bourderon
« Il faut de la force. »

Mme Bertin
« C'est une activité formidable. »

Mme Lopez
« C'est joli. »

Martégale

La ferme pédagogique

Les résidents ont reçu la visite d'une ferme pédagogique mercredi 8 juin. Le jardin a pris un air champêtre avec âne, poney, alpage, poule et lapin. L'après-midi a été riche d'émotions. Tous les résidents ont pu caresser et cajoler les animaux. Ce moment a aussi été l'occasion d'une rencontre intergénérationnelle et conviviale avec les enfants du centre de loisirs de Pérols.

L'animal est un vecteur formidable d'émotions pour l'être humain. Il lui permet de communiquer, de trouver du réconfort, du bien-être et du plaisir. Le contact s'établit rapidement, naturellement, instinctivement. Les sens sont stimulés, les souvenirs d'enfance des résidents remontent à la surface en voyant telle ou telle espèce qu'ils avaient connue quand ils étaient enfants et qu'ils croyaient disparues.

« C'est un plaisir de voir des animaux et de voir tous ces enfants avoir le sourire. »

« Ils sont très beaux et très doux. »

« Une ferme à la Résidence » - Rencontre intergénérationnelle avec les enfants du centre de loisir de Montferrier-sur-Lez.



Pour notre fête de l'été un spectacle en plumes et couleurs !



L'envol des oiseaux, symbole du travail de M. Thibault Franc. Un moment de poésie...

Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. DEJEAN René, le 22 juillet
- Mme CROS Nicole, le 31 juillet
- M. GAUBIAC Pierre, le 5 août
- Mme PARRA Marguerite, le 6 août
- M. LACROIX Robert, le 27 août
- Mme JOUVENEL Colette, le 28 août

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames BLANCHY, CLOUVEL et SIMON, la Sainte Madeleine, le 22 juillet
- Mme HERVE, la Sainte Monique, le 27 août

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à
M. AURIACOMBE Yves



Challenge Médimooov remporté !



Journée de l'été à la Cyprière



Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme AUJEU France, le 1^{er} juillet
- Mme GUIHAUMÉ Jacqueline, le 7 juillet
- Mme SALAGER Magdeleine, le 13 juillet
- Mme TREVILLOT Louise, le 18 juillet
- Mme MOSSION Jacqueline, le 31 juillet
- Mme LOPEZ Georgette, le 8 août
- Mme AZEMA Josiane, le 24 août

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames GUIHAUMÉ et MOSSION, la Sainte Jacqueline, le 25 juillet
- M. VAUCHEL, la Saint Jacques, le 25 juillet
- Mme LUCAS, la Sainte Hélène, le 18 août
- M. LEVEILLEY, la Saint Louis, le 25 août
- Mme CHEVALLIER, la Sainte Monique, le 27 août

Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme SALAGER Magdeleine
- M. BELVER Alamo Candido
- Mme LOPEZ KOFFI Corinne
- Mme CASSAGNE France

Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de Madame SIMONET Janine, Madame SIBAND Hélène et Monsieur LENEL Roland.

Un alpaqa bien familier ! Résidents, enfants et animaux se sont retrouvés le temps de la visite de la ferme pédagogique.



Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme FOPPOLO Marie, le 15 juillet
- M. LHERMENIER Léandre, le 21 juillet
- Mme GRANIER Paul, le 23 juillet
- Mme DUTEAU Françoise, le 26 juillet
- M. PANNETIER Armand, le 7 août
- Mme PACULL Micheline, le 8 août
- M. LIEBGOTT Roger, le 18 août
- Mme CHOIN Arlette, le 26 août
- M. TEYTON Jean, le 30 août

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à
M. MALEK Roger

Départ

Nous souhaitons un bon retour à
M. TUDURI Gabriel

Nos condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux personnes proches de
Madame RAMOS Berthe,
Monsieur VIGUIER René et
Madame LORIN Simone.



Mots croisés

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A										
B		■						■		
C							■			
D						■				
E				■						
F					■					
G			■							
H			■							
I		■						■		
J										

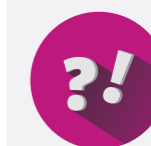
Géo. Petite grille 109

Horizontal

- A. Peureux
- B. Pâtures
- C. Mortelles / Ordinateur
- D. Provenir / Voisin de la daurade
- E. Nouille / Bananier fournisseur du chanvre de Manille
- F. Aromatisa / Couches
- G. Travail familial / Onguents
- H. Début de rire / Oint
- I. Profession
- J. Tangents et à l'extérieur

Vertical

1. Transmission de pensée
2. Rayonnai
3. Exprime le souhait / Note
4. Oxydes d'uranium / Eh bien
5. Elle fut enlevée par Héraclès / Averses
6. Attachera / De manière verticale
7. Article / Tamiser
8. Forte carte / Petit singe
9. Accords
10. Soigneusement nettoyées



Énigmes

Elle peut descendre ou bien s'élever.
Au fil des ans elle peut changer.
Pour elle, des cordes sont utilisées.
Et la peur peut nous en priver.

Qui est-elle ?

Cette pierre tendre de feuilletée, en Bretagne, est très employée.
Les écoliers l'ont tous levée.
Et parfois, elle est très salée.

Qui est-elle ?

Plusieurs tours sont parfois indispensables, pour connaître son résultat.
Ses modes sont variables, mais elle concerne souvent l'Etat.

Qui est-elle ?

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

Géo. Petite grille 58

Mots croisés



?!

Énigmes

Énigme 1 : Le kangourou.

Énigme 2 : Le zéro.

Énigme 3 : Le fouet.

L'évolution du sommeil avec l'âge

Après 50 ans, le sommeil évolue. Un bon sommeil est signe d'une bonne hygiène de vie mais il est important de connaître les modifications naturelles de notre rythme.

1

Évolution du sommeil

Le sommeil chez les seniors se caractérise par l'allongement progressif de la phase d'endormissement. Le sommeil profond est réduit. Le corps devient plus sensible aux bruits, et perd ses capacités de régulation de température.

Ces modifications amènent souvent à un sentiment de sommeil de mauvaise qualité, mais ce n'est pas forcément le cas.

2

Adopter un bon rythme de vie

Se coucher ou se lever à la même heure, maintenir trois repas par jour, avoir des activités dans la journée aide à avoir un bon sommeil.

La lumière - Avec l'âge nous sortons de moins en moins, mais le soleil rythme notre vie. Sortez ou restez proche d'une fenêtre, la lumière du matin est la plus recommandée.

L'activité physique - Si votre corps ne vous permet pas une activité physique intense, optez pour des activités de relaxation ou d'étirement.

Bannissez les excitants après 17 heures.

L'insomnie

Touchant environ 40% des plus de 75 ans en France, l'insomnie engendre des troubles d'humeur, de la mémoire et des somnolences diurnes. Pouvant révéler d'autres problèmes de santé il est important de consulter un médecin traitant. **Dr Gabet**

Vu d'ailleurs

à 96 ans il devient le diplômé le plus âgé au monde !

Shigemi Hirata est un tout jeune diplômé sauf qu'il a...96 ans ! Cet arrière grand-père de 4 petits-enfants vient d'obtenir sa licence dans le domaine de l'art de la céramique commencée il y a 11 ans. Comme quoi il n'est jamais trop tard pour apprendre !



Contacts

Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à nous contacter
à l'adresse suivante :

contact@groupe-e4.com



Visitez nos sites Internet :

www.maison-retraite-montpellier.com

www.nouveau-services.com

www.nouveau-homeservices.com

Montferrier-sur-Lez

Résidence Les Aigueillères - 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

Les Aigueillères
Résidence

Juvignac

Résidence La Cyprière - 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 Cyprière
Résidence

Pérols

Résidence La Martégale - 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

La Martégale
Résidence

nouvéo

Services à la personne

Nouvéo - Services à la personne

Métropole de Montpellier

18, chemin de la Plaine

34990 Juvignac

Tél. 04 99 77 29 14

Sète - Basin de Thau

Nouvéo - Société ABCD

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

contact@nouveau-services.com

nouveau

Services à la personne

Nouvéo - Home services

Métropole de Montpellier

18, chemin de la Plaine

34990 Juvignac

Tél. 04 99 77 29 14

Sète - Basin de Thau

Nouvéo - Société ABCD

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

contact@nouveau-services.com