

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aiguillères
La Cyprière
La Martégale
Nouvéo

N°79
JUIN 2017



ACTUALITÉS
Nouvéo : préparer
son entrée en EPHAD
Résidences :
On fête l'été
dans vos Résidences
p.4-5

DOSSIER DES RÉSIDENTS
p.6-7

VIVRE SENIOR
L'importance du lien social
p.8

ZOOM SUR
Vers une restauration
éco-responsable
p.11



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



Bientôt l'été !

Chères lectrices, chers lecteurs,

En juin, la douceur printanière va laisser place à la chaleur estivale. Pour vivre ce changement de saison sereinement, vos Résidences vous offriront des moments festifs et de belles sorties.

Beaucoup de fêtes en ce mois de juin ! La fête des pères le 18 juin, une belle occasion de se retrouver en famille. Et pour fêter l'arrivée de l'été, la fête de la musique le 21 juin et celle de la Saint-Jean deux jours plus tard, le 23.

De grandes manifestations dans toute la France et même au-delà de nos frontières mais vos Résidences vous surprendront en faisant de ces fêtes des moments uniques.

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.9-10

Le Dossier des Résidents

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

p.6-7

Zoom sur

- Vers une restauration éco-responsable

p.11

Vivre sénior

- Activité physique adaptée
- Vu d'ailleurs

p.8

Contacts

p.12

Préparer son entrée en EPHAD

Au moment où la perte d'autonomie devient trop importante pour être compensée par une aide à domicile, Nouvéo vous accompagne pour préparer votre entrée en maison de retraite.

Préparez votre entrée en EPHAD ou en Résidence senior avec Nouvéo

L'entrée en EPHAD peut être un moment délicat. Le senior voulant entrer en maison de retraite se tourne souvent vers ses aidants familiaux pour l'accompagner. Mais il est nécessaire d'avoir et de prendre le temps pour faire les démarches. Nouvéo est présent pour vous accompagner dans cette étape. En sachant que les délais d'entrées peuvent être long, Nouvéo vous épaulé dans l'attente.

Il est souvent demandé de remplir de nombreux papiers et votre logement actuel qui va être libéré doit être préparé pour l'avenir. Nouvéo est présent pour :

- organiser et vous accompagner lors des visites des maisons de retraite,
- Aider à la préparation des affaires personnelles (ranger, trier),
- Aider aux tâches administratives,
- Nettoyer votre domicile.

Nouvéo à vos côtés en EPHAD

Lors de votre entrée en EPHAD, Nouvéo reste présent à vos côtés pour :

- vous accompagner dans vos rendez-vous médicaux à l'extérieur (véhicule adapté si besoin),
- un accompagnement personnalisé (stimulation cognitive, promenade, aide administrative, dame de compagnie)

Vos Résidences en fête

Cyprière

Comme chaque année, juin est un mois de fêtes dans vos Résidences. Chacune célèbre l'été par des jeux, des spectacles et des moments de convivialité.

Jeudi 22 juin
Fête de l'été à la Résidence sur le thème de la "Guinguette"

14h30 - 17h30 : Jeux géants en bois dans le jardin.
15h00 - 18h00 : Exposition de 5 voitures anciennes.
17h30 - 20h30 : Orgue de barbarie

Aigueillères

Le samedi 3 juin les résidents participent à une Crêpe Party.

Vendredi 23 juin
Votre Résidence organise la fête de l'été "Voyage au Brésil"

Venez assister au spectacle musical à partir de 16h30 avant de profiter de l'apéritif dînatoire dès 17h45.

Martégale

Le samedi 3 juin, une animation sur le thème du développement durable vous sera proposée. Cet événement est organisé par votre Résidence et l'Association La Dièse.

Profitez d'une sortie plage à Palavas-les-Flots **le mercredi 14 juin** dès 10h30.

Le mercredi 21 juin
Vous êtes convié à la fête de la Résidence. Elle s'organisera autour d'un repas festif qui se clôturera par un spectacle à partir de 14h30.



Aigueillères

Bouger son corps et s'amuser

De puis 3 mois, les jeudis, Muriel, enseignante Activité Physique Adaptée, anime un atelier de pratique physique. Le travail proposé renforce l'autonomie de la personne et accroît sa qualité de vie au quotidien.

À travers diverses situations ludiques, articulations et muscles sont sollicités pour accroître leur force, leur amplitude, leur fluidité et lutter contre l'immobilisme ankylosant de la station assise.

On y rit beaucoup, on ose tenter avec son corps des situations nouvelles, on progresse à son rythme et échange sur son ressenti, on s'entraide... Un groupe croissant de résidents vient chaque semaine avec plaisir et engouement.

« J'aime bien, on joue avec des ballons, des cerceaux, c'est gai.. » - **Mme V. O.**

« C'est un moment de détente, on s'entend bien ... » - **Mme T. J.**

« Muriel est très attentive et agréable, elle s'occupe de chacun de nous, elle est très patiente... » - **Mme P.P**

Cyprière

L'APA c'est quoi ?

En quoi consistent les **Activités Physiques Adaptées** ?

Les **APA** adaptées sont une spécialité, dérivée de l'EPS (Éducation Physique et Sportive) destinée au public en situation de handicap. Il s'agit de pratiques sportives en vue de l'amélioration, du maintien du statut de santé des personnes. L'enseignant APA établit des programmes personnalisés.

Comment se déroule les séances d'APA à La Cyprière ?

Actuellement une activité sportive est proposée aux résidents le lundi matin : **L'atelier Gymnastique douce** (Renforcement musculaire, équilibre) / **L'atelier Gymnastique douce assise** propose un travail plus centré sur le lien social entre les résidents. Elles se déroulent en séances individuelles ou collectives.

Quels sont les objectifs des APA ?

Maintenir l'autonomie physique des résidents de La Cyprière reste l'objectif prioritaire des APA en assurant la sécurité des résidents dans la vie de tous les jours.

L'atelier de gymnastique douce permet de conserver un bon équilibre pour la personne. Cet atelier permet aussi de travailler la concentration, la mémoire, la coordination, l'humour et la sociabilité

Interview de Vincent Granell, enseignant APA

Mme Salager

« La gym, ça me fait du bien, moi je suis pour, même ceux qui ne sont pas doués devraient essayer. »

Mme Delattre

« J'y vais avec plaisir, je suis très contente, pourvu que ça continue ! »

Martégale

Chasse aux œufs

Les enfants du centre de loisirs de Pérols sont venus à la Martégale pour la chasse aux œufs à l'occasion de la fête de Pâques. Ils ont découvert le trésor en chocolat dans le jardin de la Résidence sous le regard attendri des résidents.

Une fois à l'intérieur de la Résidence, ils se sont empressés de compter les chocolats amassés dans leur sac, mais avec toute cette quantité difficile d'en venir à bout ! Heureusement, les résidents étaient là pour les aider à compter.

Les résidents et les enfants ont fini par faire un coloriage sur le thème de Pâques. Certains les ont offerts aux résidents, touchés par cette gentille attention, les embrassant en retour. Avant de repartir au centre, ils ont pris le goûter tous ensemble.



L'importance du lien social

La solitude et l'isolement social sont des facteurs aggravants de la perte progressive d'autonomie des personnes âgées. Le manque de solidarité augmente la vulnérabilité des séniors

Le maintien d'un potentiel physique et intellectuel passe par l'échange

Le regard, le toucher, la parole, l'écoute stimulent la curiosité. Il est donc important de maintenir un lien social pour garder une capacité d'autonomie pérenne.

Il existe de nombreuses offres permettant d'augmenter le bien-être de nos aînés

Les aides à domicile veillent au confort physique et moral. Présentes au quotidien, elles assurent une présence et une aide à la confection et à la prise des repas. Elles accompagnent les bénéficiaires dans leurs activités et créent ainsi des moments de convivialité et d'échanges.

Le maintien par les activités de loisirs après le départ à la retraite est très facile à mettre en place. De nombreuses villes ont un club senior actif qui propose et organise différentes sorties ou activités. Il vous suffit de vous rapprocher de votre mairie.

Dr Bosse

Rompre avec l'isolement est un objectif qui devrait s'inscrire dans le cadre d'une démarche citoyenne favorisant l'interconnexion du privé et du bénévolat.

Vu d'ailleurs

Bowling sur console, des seniors Geek !

Au cours de l'événement « Gamers Assembly » réunissant des milliers de passionnés de jeux-vidéos, l'équipe de Jacqueline et Maurice ont remporté le Trophée des séniors du Collectif Silver Geek. Plusieurs équipes se sont affrontées au cours d'un championnat de bowling sur console Nintendo Wii. L'objectif principal de cette initiative ? S'amuser ! Et c'est chose faite, à coups de strikes !



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 61

Horizontal

- A. Travaille dans le pétrin
- B. Annonceur du Moyen Âge
- C. Dont les foyers sont rejetés à l'infini / Rapport de cercle
- D. Provoque l'ionisation / Partie de mur
- E. Vient après / Hymnes guerriers en l'honneur d'Apollon
- F. Parent par agnation / Pour soulever la caisse
- G. Sans habits / Lance des OPA
- H. Pronom / Petit singe d'Amérique tropicale
- I. Visitée par des fantômes
- J. Vend des poulets rôtis

Vertical

- 1. Faire rire
- 2. Ardeur impétueuse
- 3. Poisson de l'Atlantique tropical, voisin de la bonite / Avant la taxe
- 4. Déclama / Capucin
- 5. Conviendras/ En chimie, opposé à cis
- 6. Boisson chaude turque / Accidents ischémiques transitoires
- 7. Se donne du mal / Étêtée
- 8. Ajoute / Pardi
- 9. Le meilleur si c'est le dessus
- 10. Enregistrée de nouveau



Énigmes

Elle peut servir à dissimuler une activité ou une identité. Le mannequin souhaite y demeurer. Et tous l'apprécie à l'heure du coucher.

Qui est-elle ?

Sur les pistes vous le trouvez. C'est un instrument du hasard. De point ses faces sont ornées. On le lance avec espoir.

Qui est-il ?

Cycliste prenant position, Au ballet elle est habituée. Etoile sans constellation, aux pointes jamais acérées.

Qui est-elle ?

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

Géo. Petite grille 109



?!

Énigmes

Énigme 1 : Le champignon.

Énigme 2 : Le rêve.

Énigme 3 : La plume.

Mots croisés



Restauration éco-responsable

Engagé dans une démarche de développement durable et dans le cadre de la prévention contre la dénutrition, le Groupe E4 a souhaité mettre en place une restauration écoresponsable au sein de ces Résidences.

Les cuisines des Résidences sont chargées de mener la certification ECOCERT qui garantit aux résidents une cuisine favorisant les produits biologiques locaux, des menus « fait maison » sains et équilibrés, tout en s'inscrivant dans une démarche globale environnementale.

Les cuisines des Résidences s'engagent à communiquer sur ses prestations, les démarches engagées et son niveau de labellisation.

L'obtention du label ECOCERT se décline en trois niveaux s'inscrivant dans une logique de démarche progressive. Les Résidences du Groupe E4 passeront les 12, 13 et 14 juin les audits en vue de l'obtention du niveau 1. Celui-ci s'organise autour de 10 critères répartis en 4 domaines :

Recours aux produits biologiques

- Au moins 10% des approvisionnements alimentaires sont biologiques à l'engagement, ce taux devra augmenter chaque année jusqu'à atteindre au minimum 20% en 4 ans.
- Au moins 10 composantes des menus mensuels sont à base d'ingrédients biologiques.
- Garanties de conformité pour tous les achats de produits biologiques.

Provenance des aliments

- Mise en place d'actions pour augmenter le recours aux plus "proches producteurs bio".

Qualité de la nutrition

- Respect de l'équilibre nutritionnel et du grammage en fonction du public dans les menus servis.
- Interdiction d'utilisation des ingrédients ou denrées étiquetées « OGM ».
- Limitation des additifs utilisés.
- Obligation de transparence et de communication sur les produits servis.

Gestion environnementale de l'activité du restaurant

- Mesures de sensibilisation contre le gaspillage alimentaire.
- Existence d'un diagnostic « développement durable » de la situation à l'engagement et mise à jour du diagnostic chaque année.
- Nous vous tiendrons informés des résultats de l'audit.

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

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

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

contact@nouveau-services.com