

Les Aigueillères – La Cyprière – La Martégale – L'Ensoleillade – Nouvéo



**ACTUALITÉS**

De Nouvéo :  
Un joli potager

Des Résidences :  
Tous ensemble !  
p. 4-5

**PAROLE AUX RÉSIDENTS**  
p. 6-9

**VIVRE SENIOR**  
Prévention des chutes...  
p. 10

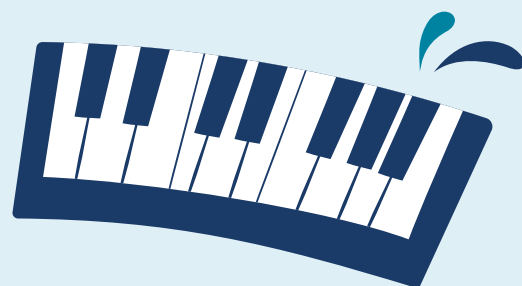


**ZOOM SUR**  
Audit EMAS  
p. 13

# Nos Résidences en images



# Fêtons l'été... et les papas !



Chères lectrices, chers lecteurs,

Après un mois de mai quelque peu mitigé, nous sommes impatients de profiter des premières chaleurs avec vous tous. Le soleil se couche plus tard, on troque les pulls contre les t-shirts, les lunettes de soleil sur le nez et la crème solaire à portée de main... **ah ! ce qu'on aime le mois de juin.**

L'été approche à grands pas et avec lui son lot d'animations. Vos résidences vous promettent de belles réjouissances, et nous ne manquerons pas de mettre à l'honneur les papas, dont la fête se tiendra la 17 juin. **L'environnement et la musique** seront également d'actualité ce mois de juin.

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

- Repères de consommation

p. 10

### Contacts

p. 15-16



# Un joli potager



**Ce mois-ci, Nouvéo a eu la chance d'être accueilli par un de ses bénéficiaires Monsieur Villadiou. Au programme visite de son potager ! Salades de saison, mais aussi plans de tomates, poivrons, courgettes, oignons... voici un aperçu de ses plantations !**

Aidé par notre jardinier Gaëtan, le travail méticuleux de Monsieur Villadiou a déjà porté ses fruits, et c'est avec fierté qu'il nous le présente. Les premières salades sont prêtes à la consommation et nous avons eu la chance de pouvoir y goûter, délicieux !

« Je suis très content de pouvoir manger des salades de mon jardin. J'ai hâte de goûter aux premières tomates. »

Si vous souhaitez bénéficier de notre assistance, Nouvéo propose des prestations de services pour entretenir votre jardin tout au long de l'année : désherbage, entretien du jardin, tonte de pelouse... et plantations.



# Place aux loisirs de saison



## *La Cyprière*

**Le 14 juin**, place à la fête de l'été, sur le thème du Brésil ! L'association « Ven Dançar Brasil » interprétera des danses traditionnelles brésiliennes. L'école juvignacoise de capoeira sera également présente.

**Le 21 juin**, votre résidence vous proposera une journée sur le thème de la lutte contre le gaspillage.

## *L'Ensoleillade*

**Du 31 mai au 7 juin**, l'Agence nationale de la santé (ARS) lance un concours auprès des Instituts médico-éducatifs (IME) et des EHPAD de la région. L'objectif est de créer un totem à partir de matériels à recycler, ce qui symbolise notre engagement dans le développement durable. N'hésitez pas à partager vos idées !

**Le 21 juin**, pour la fête de la musique, nous célébrerons les anniversaires du mois avec la Chorale des élèves de l'école la Cougourlude à Lattes.

## *Les Aigueillères*

**Le 14 juin**, nous fêterons l'été lors d'une grande fête. D'ici là, nous allons préparer animations et décorations sur le thème guinguette avec tous les volontaires !

**Le 27 juin**, avant les grandes chaleurs et l'arrivée des touristes, nous ferons une virée à la plage de Palavas pour tous les amateurs de sable chaud et de soleil !

## *La Martégale*

**Le 21 juin**, pour la fête de la musique, la résidence se transformera en véritable fête foraine, avec des jeux et des gourmandises. Paco de Plata assurera l'ambiance musicale sur des airs de guitare.

Monsieur le Maire nous fera l'honneur de sa présence pour l'inauguration du jardin thérapeutique.

## La Cyprière



### LA GRANDE CHASSE AUX ŒUFS

**À** l'occasion de Pâques, enfants et petits enfants du personnel et des résidents ont été accueilli au sein de la résidence pour une grande chasse aux œufs. Les clowns de l'association «Terrain 2 Je» nous ont également fait l'honneur de leur présence, pour l'immense plaisir des petits, comme des grands !

**E**n compagnie des clowns, et à l'aide de toutes les personnes présentes, les enfants ont cherché les œufs avec beaucoup d'enthousiasme. Le traditionnel goûter de Pâques s'est ensuite déroulé autour d'un gâteau confectionné par notre cuisinière Caroline.

**N**ous remercions l'association «Terrain 2 Je» pour leur venue. Nous avons passé une après-midi pleine de fantaisie et de bonne humeur.

**Mme G.**

*« J'ai aimé voir les clowns et les enfants chercher les œufs. Je me suis bien amusée. »*

**Mme Z.**

*« Je suis contente d'avoir vu les enfants, une très bonne après-midi. »*

**Mme J.**

*« J'ai passé un bon moment avec les clowns et à manger du chocolat. Et de voir tous les enfants chercher les œufs cela m'a fait plaisir. »*

## Les Aigueillères

### APÉRITIF DE PRINTEMPS EN MUSIQUE !

À la mi-avril, nous avons organisé un « apéritif de printemps » à la résidence, au cours duquel nous avons présenté une petite chorégraphie imaginée par Muriel, la professeure d'activité physique adaptée (APA), et réalisée par une vingtaine de résidents sur la chanson d'Yves Montand « Trois petites notes de musique ». Puis la chorale, constituée de plusieurs résidentes, a chanté quelques chansons françaises, répétées avec Mme Christine Capo, la conteuse et chanteuse qui vient régulièrement aux Aigueillères depuis la rentrée.

Ensuite, Gabriel a chanté une de ses compositions en italien, accompagné par Yann, à la guitare. Un très beau duo qui a charmé tout le monde ! Pour finir nous étions une bonne dizaine (dont la directrice !) à entonner « Les Champs Elysées » de Joe Dassin et « Chante » de Michel Fugain. Un super moment de partage apprécié par tous.

Nous avons poursuivi avec un apéritif composé de petits feuilletés préparés par des résidentes le matin même et de bière ou panaché pour se rafraîchir, le tout dans une ambiance musicale festive.

**Mme F.**

« C'était super ! On a passé un très bon moment et les surprises étaient réussies... ! »

**Mme R.**

« On a bien chanté et ça faisait plaisir de voir le personnel chanter et faire de la musique. »

**Mme B.**

« On a découvert des talents au sein de la résidence... ! »



## La Martégale



### VOYAGE DANS LA TRADITION ARABO-ANDALOUSE

«  
Mme C.

« Merveilleux après-midi de danse que nous n'oublierons pas. Un grand merci à ce duo. »

M M.

« La danse est un jeu et ce duo le joue parfaitement et nous entraîne dans la danse. »

En ce vendredi après-midi, le duo de l'association Barcelo, troupe de bal musette, est venu envouter les résidents de la Martégale. Ce spectacle dansant a mis en avant plusieurs types de danses : paso doble, tangos, valse... toutes très techniques et merveilleusement bien exécutées. Au rythme de musiques « rétro », le duo a changé de tenue pour s'adapter à chaque pas de danse. Ce spectacle était donc un régal pour les yeux et les oreilles.

Après quelques danses, le duo a entraîné les résidents à les suivre. Ce spectacle interactif a séduit l'ensemble de la résidence. Les résidents de la Martégale ont ainsi pu passer un bel après-midi dansant, à refaire !



## Ensoleillade

### UN PETIT BRIN DE BONHEUR !

Le 1<sup>er</sup> mai, Fête du travail, mais aussi du muguet symbole d'amour et de bonheur. C'est autour d'un délicieux gâteau que nous nous sommes réunis pour profiter de douceurs sucrées et du doux parfum des clochettes blanches qui annonce les beaux jours.

La conseillère municipale et déléguée aux animations de quartier à Lattes, Mme Hélène Pace, nous a fait la joie de sa présence pour partager ce moment avec nos résidents. À l'approche de la journée de commémoration du 8 mai Mme Pace a tenu également à rendre un hommage à nos anciens combattants de guerre, M. Amiotte et M. Jorquera, en leur offrant, au nom du conseil départemental, un joli plaid symbole de chaleur et de douceur.

Nous avons ensuite chanté « le chant des partisans » et « la Marseillaise » pour finir par l'indétrônable « Ah le petit vin blanc ! » à la demande des résidents, dans la joie et la bonne humeur.

**Mme A.**

« Merci, merci, merci, ça me touche beaucoup ! »

**Mme K.**

« C'est une bonne idée, on a bien chanté, ça fait du bien ! »

**Mme B.**

« Qu'est-ce qu'il sent bon ce muguet, ça fait chaud au cœur ! »

# Prévention des chutes et sécurisation des déplacements

## partie 1

Les risques de chutes augmentent avec l'âge. La prévention des chutes permet de la perte d'autonomie chez la personne âgée. Voici quelques conseils à suivre afin de sécuriser ses déplacements :

### Avoir une tenue vestimentaire adaptée

- > **Pantalon** : il ne doit pas être trop long afin de ne pas gêner la marche.
- > **Jupe** : elle ne doit pas être trop étroite afin de pouvoir faire des mouvements amples.
- > **Chaussures** : il faut choisir des chaussures tenant bien le pied et antidérapantes.

### Être attentif à l'environnement extérieur

- > **Attention au climat** : la pluie et surtout le verglas sont des ennemis !
- > **Attention à l'éclairage** : insuffisant ou éblouissant. Un bon éclairage permet de bien visualiser l'espace qui nous entoure.
- > **Attention à la texture du sol** : certaines textures de sol, même sèches, peuvent être glissantes comme le parquet. Les tapis sont aussi à limiter ou à scotcher au sol.
- > **Attention aux obstacles** : plantes au sol, décorations trop basses... il est important de dégager au maximum les

espaces.

- > **La personne âgée doit éviter les prises de risque** et avoir une aide technique adaptée, et si nécessaire une aide humaine.

### Aides techniques à la marche

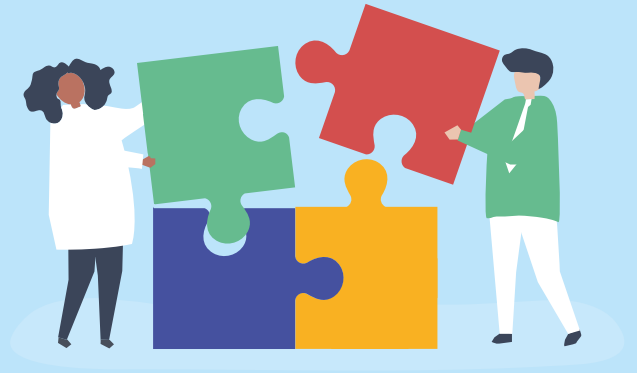
Plusieurs aides techniques peuvent faciliter le quotidien. Elles doivent être adaptées à chaque situation :

- > canne simple
- > canne tripode
- > rollator 2 ou 3 ou 4 roues
- > déambulateur

### Docteur Souillé



# Les jeux du mois !



## Sudoku

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



## Énigmes

Parfois loin de la réalité,  
une image elle peut  
accompagner.

La réponse ici trouvée,  
vous permettra peut-être  
d'y entrer.

**Qui est-elle ?**

A ce jeu on peut gagner  
un lot.

C'est une épreuve pour  
les chevaux.

Cet examen établit un  
classement,  
entre tous les participants.

**Qui est-il ?**

Instrument qui ne joue  
pas de musique,  
son aiguille personne ne  
pique.

On se trouve tout affolé,  
si par nous elle est  
égarée.

**Qui est-elle ?**

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

Sudoku

?!

Énigmes

Énigme 1 : La galette

Énigme 2 : Le carré

Énigme 3 : Les pensées



# Audit EMAS



**Les 27 et 28 mai, les résidences du Groupe E4 passeront l'audit Eco-Management Audit Scheme (EMAS).**

Un auditeur passera dans les différents établissements et analysera les différentes informations mises à sa disposition pour mesurer l'efficacité environnementale et la mise en place de nos actions sur le terrain : tri des déchets, utilisation des produits éco-labélisés, etc.

À cette occasion l'auditeur validera notre document clé : **la déclaration environnementale**.

Ce document synthétise toutes les données environnementales, économiques et sociales des résidences. Après une présentation

du Groupe E4 et de ses résidences, la déclaration environnementale met en avant l'organisation du système de management environnemental à travers la politique environnementale du Groupe, les aspects et impacts significatifs à réduire en priorité et les différentes actions sur le développement durable mises en œuvre dans les résidences. Des indicateurs sur les consommations d'énergie, de ressources naturelles et de déchets permettent également de mesurer l'efficacité de notre système.

Une fois validée, la déclaration environnementale sera présentée en conseil de la vie sociale et publiée sur le site Internet des résidences.





## 116 ANS, C'EST L'ÂGE DE LA NOUVELLE DOYENNE DE L'HUMANITÉ

**K**ane TANAKA, c'est son nom. Née en 1903, cette japonaise de 116 ans est la nouvelle doyenne de l'humanité.

Vivant dans une maison de retraite à Fukuoka, dans l'ouest du pays, la centenaire est également reconnue pour ses talents au jeu de société Othello et son goût pour le chocolat. La confirmation de son record de longévité date de janvier, à l'occasion d'une cérémonie qui a été donnée dans sa maison de retraite, où elle aime étudier les mathématiques et pratiquer la calligraphie. Elle succède ainsi à une autre japonaise, Chiyo Miyako, décédée l'été dernier à l'âge de 117 ans et 81 jours.

**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

[ensoleillade@maison-retraite-montpellier.com](mailto:ensoleillade@maison-retraite-montpellier.com)





- Animateur : **Salomé.**
- Psychomotricien : **Yann.**
- Aide-soignante : **Véronique.**

- Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- Psychologue : **Stéphanie.**

## Rendez-vous :

→ **Mardi 4 juin**  
**Jazz festival**  
À 18h00  
Au Devevou

→ **Vendredi 7 juin**  
**Représentation théâtrale**  
À 17h30  
Au Devevou

→ **Dimanche 16 juin**  
**Gala de danse**  
À 14h00  
Au Devevou

→ **Vendredi 21 juin**  
**Grestivales**  
À 19h00  
Place des Grèses

**Guillaume Benes :**  
*Neuropsychologue -*  
Atelier de mémoire.

**Marie-Christine Barbaste :** *Bénévole*  
bibliothèque - Lecture à voix haute.

**Laurane Tores :**  
*Zoothérapeute -*  
Atelier de zoothérapie.

**Muriel Navarro :**  
*Professeure d'éducation physique et sportive -*  
spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA).

**Christine Capo :**  
Contes et chants.

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>15h00</b> Jeux à l'extérieur <b>16h45</b> Jeux de mots en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>16h30</b> Activités manuelles en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier de création à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>COMMÉMORATION DU DÉBARQUEMENT</b> <b>10h30</b> Atelier pâtisserie <b>11h00</b> Atelier culinaire <b>12h00</b> Repas convivial <b>15h00</b> Promenade extérieure <b>16h45</b> Gym ludique en salle d'animation	<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>14h30</b> Ecoute musicale en salle d'animation <b>16h45</b> Messe en salle d'animation	<b>10h15</b> Ateliers mémoire en salle d'animation <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	<b>PENTECÔTE</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
<b>LUNDI DE PENTECÔTE</b> <b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>15h00</b> Jeux à l'extérieur <b>16h45</b> Quiz en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>16h30</b> Activités manuelles en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier de création à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>10h45</b> Atelier pâtisserie en salle d'animation <b>11h00</b> Atelier culinaire à la Gloriette <b>12h00</b> Repas convivial au grand salon <b>15h00</b> Promenade extérieure <b>16h45</b> Gym ludique en salle d'animation	<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>15h30</b> Fête de l'été	<b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	<b>FÊTE DES PÈRES</b> <b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>15h00</b> Jeux à l'extérieur <b>16h45</b> Jeux de mémoire en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>16h30</b> Créations manuelles en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier créations à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier culinaire à la Gloriette <b>12h00</b> Repas convivial au grand salon <b>14h30</b> Sortie à la bibliothèque de Montferrier <b>16h45</b> Gymnastique ludique	<b>ÉTÉ FÊTE DE LA MUSIQUE</b> <b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>16h45</b> Chorale en salle d'animation	<b>10h15</b> Ateliers mémoire en salle d'animation <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30
<b>11h00</b> Gymnastique douce en salle d'animation <b>15h00</b> Jeux à l'extérieur <b>16h45</b> Quiz en salle d'animation	<b>10h30</b> Zoothérapie <b>11h00</b> Epluchage collectif des légumes <b>16h30</b> Créations manuelles en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier créations à la Gloriette <b>15h00</b> Parcours moteur en salle d'animation <b>17h00</b> Lecture à voix haute en salle d'animation	<b>11h00</b> Atelier culinaire à la Gloriette <b>12h00</b> Repas convivial au grand salon <b>14h00</b> Sortie à la plage <b>16h45</b> Gymnastique ludique	<b>10h05</b> Psychomotricité en salle d'animation <b>11h00</b> Groupe de partage et de prières <b>16h45</b> Chorale en salle d'animation	<b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe	<b>11h00</b> Messe télévisée <b>Après-midi</b> Animation avec l'équipe



Gym au soleil



Loto gourmand intergénérationnel



On se protège du soleil, c'est la gym en chapeau



La chorale en spectacle



La chorégraphie avec Muriel



L'équipe de choc



Gabriel à la voix / Yann à la guitare



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme TORRANDELL Josette, le 5 juin
- Mme EYMENIER Anita, le 17 juin
- Mme FABRE Marie-Jeanne, le 24 juin
- Mme BERNARD Odile, le 27 juin
- Mme OFFEN Etienne, le 28 juin
- Mme ASENSIO Maria, le 29 juin
- M. VIDAL Michel, le 29 juin

## Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à  
Mme VALARIE Yvonne

Vos représentants du conseil  
de la vie sociale

### REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS

- Mme Roux
- Mme Paleirac



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

### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES

- M. Hervé
- Mme Charignon