

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

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 !

En 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.

Nous 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^{er} 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

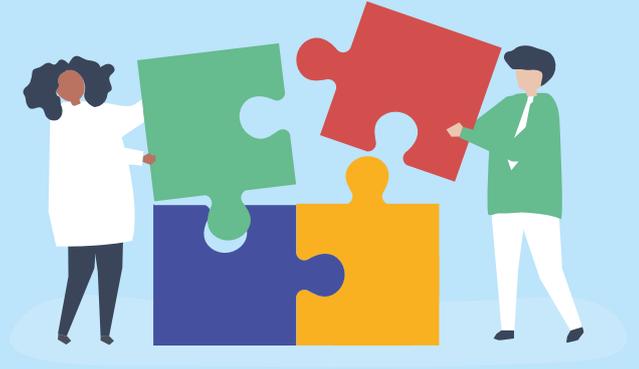
Plusieurs aides techniques peuvent faciliter le quotidien. Elles doivent être adaptées à chaque situation :

- > 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

Kane 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

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

ensoleillade@maison-retraite-montpellier.com



● Psychologue : **Cécile.** ● Musicothérapeute : **Cécile.** ● animateurs : **Christine et Jérôme.**

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
10h00 Lecture du journal et papote café au salon 14h00 Gym douce au salon	10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h00 Loto en salle à manger	10h00 Remue-méninges au salon 14h00 Confection du Totem en salle à manger	COMMÉMORATION DU DÉBARQUEMENT 10h00 Atelier équilibre en salle à manger 14h00 « Chantons ensemble » au salon	10h00 Finalisation du Totem en salle à manger 14h00 Médiation animale	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
LUNDI DE PENTECÔTE 10h00 Lecture du journal et papote café au salon 15h00 Thé dansant en salle à manger	10h00 « Silence ça pousse ! » Ateliers de jardinage 14h00 Loto en salle à manger	10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h00 Jeux de société en salle à manger	10h00 Atelier équilibre en salle à manger 14h00 Jeux de balle en extérieur	10h00 Petite balade sur le port Ariane de Lattes 14h00 Jeux mémoire au salon	10h00 Jeux de société en salle à manger 14h00 Loto musical en salle à manger	FÊTE DES PÈRES Animation avec l'équipe
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
10h00 Animation avec l'équipe 14h00 Gym douce au salon	10h00 Lecture du journal et papote café au salon 14h00 Loto en salle à manger	10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h00 Jeux de société en salle à manger	10h00 Atelier équilibre en salle à manger 10h00 Remue-méninges au salon	ÉTÉ FÊTE DE LA MUSIQUE 10h00 Quizz Musical au salon 14h00 Les ANNIVERSAIRES DU MOIS avec la chorale de l'école la Cougourlude	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30
10h00 Lecture du journal et papote café au salon 14h00 Gym douce au salon	10h00 Confection d'un gâteau en salle à manger 14h15 Loto en salle à manger	10h00 Remue-méninges au salon 14h00 Jeux de balle en extérieur	10h00 Atelier équilibre en salle à manger 14h00 Atelier rythmique et mélodique en salle à manger	10h00 « Silence ça pousse ! » Ateliers de jardinage 14h00 Jeux de société en salle à manger	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe

Rendez-vous :

→ Mercredi 5 juin
Karaoké avec des musiciens en Live
À 21h00
Bar le Patio

→ 1^{er} et 2 juin
L'international de patinage de groupe
Au palais des sports à Lattes

→ 8 et 9 juin
Les vignes buissonnières au Pic Saint Loup.
Balade œno-gastronomique
Maison des vins du Languedoc- Mas de Saporta à Lattes

Anna Zalguene :
Activités Physiques Adaptées (professeure de gymnastique)

Isabelle Delatre :
Médiatrice animale

Gilles et Julie La Rouse :
Chanteurs et musiciens du Duo d'Azur

Anniversaires

Joyeux anniversaires



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme ROSELLO Josette, le 3 juin
- Mme GRAND Madeleine, le 8 juin
- M. KANCURZEWSKI Bernard, le 15 juin
- Mme PREVOT Michelle, le 16 juin
- Mme BESSUEJOULS Jeannette, le 26 juin

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. DRAI, la Saint Gilbert, le 7 juin
- M. PETIT, la Saint Pierre, le 29 juin

On dirait que la croisière s’amuse !



Un petit brin de bonheur !



On a bu du cidre mais on chante
« Ah le petit vin blanc ! »



Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à
M. CHENE George

Mme CAMPANO fait le plein de vitamine D !



Ici aussi on aime les œufs de Pâques !



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