

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aiguillères
La Cyprière
La Martégale
Nouvéo

N°78
MAI 2017



ACTUALITÉS
Nouvéo home services,
un site très actif
Résidences :
Rendez-vous avec l'histoire
p.4-5

DOSSIER DES RÉSIDENTS
p.6-7

VIVRE SENIOR
Activité physique adaptée !
p.8

ZOOM SUR
Audit EMAS
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



Les surprises de mai

Chères lectrices, chers lecteurs,

Avril et ses gourmandises laisse place à un mois de mai qui vous réserve de nombreuses surprises !

De la chaleur et beaucoup de convivialité dans votre quotidien avec la fête des voisins le 19 et la fête des mères le 28 mai : deux belles occasions de vous retrouver entouré des personnes que vous chérissez. Mais aussi et bien sûr des événements importants pour notre pays : le second tour des élections présidentielles le 7 mai et la commémoration de l'armistice le lendemain !

Le lancement du tournoi de Roland GARROS le 22 mai sera également une excellente opportunité pour se retrouver entre résidents et vivre tous ensemble ce bel évènement.

Vous êtes prévenu, au mois de mai, vous pourrez faire tout ce qui vous plait !

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

- Audit EMAS

p.11

Vivre sénior

- Activité physique adaptée
- Vu d'ailleurs

p.8

Contacts

p.12



nouveo
www.nouveo-homeservices.com

Nouvéo Home Services, un site actif

Le site Nouvéo Home Services offre la possibilité de réserver en ligne des prestations de ménage et de repassage. S'adaptant à vos contraintes de la vie quotidienne, les équipes de Nouvéo Home Services peuvent intervenir 7 jours sur 7.

Vous pouvez même retrouver le site Nouvéo Home services sur votre mobile.

L'application mobile, à l'image du site, a été pensée et conçue de façon à laisser un maximum de flexibilité à l'utilisateur.

Pour être toujours au plus proche de vous, Nouvéo Home Services publie régulièrement des actualités. Vous y retrouverez de nombreuses informations sur le ménage afin de nettoyer votre domicile efficacement tout en protégeant la planète. Ainsi l'utilisation du vinaigre blanc ou la terre de Sommières n'auront plus de secret pour vous.

Retrouvez dès maintenant toutes les actualités sur
www.nouveo-homeservices.com/actualites

Rendez-vous avec l'histoire

Armistice, présidentielles et fête des mères, le mois de mai promet de vous gâter !

Aigueillères

Pour célébrer l'armistice de la seconde guerre mondiale, la ville vous donne rendez-vous aux Pinèdes du Lez le 8 mai.

Votre Résidence vous invite à une sortie à BOTANIC (date non fixée). Vous irez à la rencontre des animaux et déguster des saveurs bio !

Cyprière

Le 8 mai, la ville organise la commémoration de l'armistice de la guerre 39-45 sur le parvis des droits de l'Homme, à l'Hôtel de ville. Votre Résidence vous invite également à participer à l'après-midi des anciens combattants (date non fixée).

Martégale

Chaque vendredi de ce mois, la commune organise une soirée Taureaux Bodéga de 18h à 23h aux arènes. Un bon moment à partager en attendant les fêtes estivales

La commémoration de l'armistice de 1945 aura lieu le 8 mai devant le monument aux morts, à partir de 12h10.

Le 22 mai, votre résidence vous convie à un concours loto organisé en collaboration avec l'association VMEH.

La commune vous convie à deux rendez-vous : une rencontre gastronomique avec Danièle COMBERIATI le 12 mai à partir de 18h à la médiathèque et un atelier rencontre des diabétiques le 15 mai dans la salle du Conseil Municipal.

Le 19 mai, votre résidence organise une visite de la médiathèque de Juvignac. Au programme, l'exposition « la citoyenneté à la française ».

Et aussi : le 2nd tour des élections présidentielles. Par vote direct ou par procuration, remplissez votre devoir de citoyen pour ce moment capital de la vie de notre pays !



Aigueillères

De la jeunesse à la Résidence

Ce mois-ci, nous avons eu le plaisir de vivre trois belles rencontres intergénérationnelles : avec « les jeunes » de Montferrier, avec les lycéens de Jean Jaurès à St Clément, et avec le Centre de Loisirs de Montferrier.

Ces rencontres sont une occasion de renforcer le lien social, d'ouvrir la Résidence à différents publics et permet aux résidents de garder leur rôle de « transmetteurs de l'histoire ». Elles créent une ambiance joyeuse, dynamique et incitent les résidents à s'ouvrir, à communiquer, à retrouver leur sourire et leur âme d'enfant... Dans un plaisir réciproque, de jolis petits liens se créent, les enfants et les ados sont ravis de revenir retrouver leurs aînés.

V.M

« J'ai aimé passer du temps avec les enfants, j'ai fait les jeux en extérieur et j'ai soutenu mon équipe »

G.P

Les enfants étaient très calmes et très polis. Nous, les anciens, on était content. J'ai joué à la balle et au 'chamboule tout' avec eux. Ils étaient très gentils.. »

Cyprière

Corps & Psychisme

La psychomotricité convient à tous les âges de la vie. Elle aide l'individu à se réapproprier son corps.

L'objectif est de prendre conscience de sa façon de fonctionner sur le plan psychomoteur, réduire les troubles corporels et psychiques, restaurer les capacités de participation et d'adaptation à l'environnement.

Deux jours et demi par semaine, une psychomotricienne est présente au sein de la Cyprière. Après avoir échangé avec l'équipe et sur prescription médicale, elle proposera aux Résidents un bilan psychomoteur. Ainsi sont observées les fonctions psychomotrices (motricité globale et fine, le tonus, la mémoire...)

Suite à ce bilan, la psychomotricienne définira des objectifs thérapeutiques. Puis elle rencontrera le résident régulièrement afin d'effectuer des séances individuelles ou de groupe au travers d'ateliers.

Cet atelier utilise des techniques d'expression de soi avec le jeu de rôle, le jeu dramatique, l'improvisation, la respiration, la voix, l'utilisation du corps dans l'espace.

Mme Salager

« L'atelier théâtre nous permet de créer du lien tous ensemble et de nous exprimer avec notre corps »

Mme Teirlinck

« Nous partageons des bons moments où nous pouvons exprimer différentes émotions, tout en s'amusant »

Martégale

Des artistes

Nombreux étaient les résidents à confectionner des papillons pour la future œuvre d'art : Le grand tableau de Bienvenue à la Résidence.

Ce magnifique tableau est exposé à l'entrée sur les hauteurs du salon et offre un rayonnement de couleurs pastel chaleureuses. Trois colombes volent dans ce sublime ciel paradisiaque que notre chère artiste Madame Pacull a peint.

Les résidents ont collé les papillons et les fameuses lettres en forme de papillons qui dévoilent le « Bienvenue à la Martégale »





L'activité physique adaptée

Le sport a toujours été un bienfait essentiel pour accompagner le vieillissement. Il est donc important de pratiquer une activité physique régulière mais adaptée à votre forme physique.

Une activité physique adaptée

Avant de pratiquer une activité physique, il est important de tenir compte de ses capacités. Votre médecin traitant est là pour vous aider et vous rappeler les précautions de base. Un entraînement progressif, au fil des jours, est nécessaire pour éviter tout type de risque. Des sports « doux » pour le corps comme la natation, le yoga ou la marche à pied sont préconisés.

Pourquoi pratiquer une activité physique

Santé physique, mentale, bien-être social, autonomie, diminution du risque de

chute ... autant de bienfaits nécessaires à l'épanouissement. Cette pratique vous réconciliera avec votre corps en travaillant sur votre motricité au travers d'activités ludiques visant à stimuler l'équilibre et la mémoire, ainsi que la capacité à se repérer dans l'espace.

Comment pratiquer

Pour pratiquer, vous pouvez simplement marcher régulièrement dans le jardin de la résidence avec un accompagnant. Si vous en ressentez le besoin, des séances de gymnastique sont organisées à la Résidence et sont encadrées par l'équipe paramédicale.

Dr Caroline Souillé

Vu d'ailleurs

Octogénaire, il fait 6 788 abdominaux en 60 minutes

Roger PREVOST, 81 ans, a battu le record mondial d'abdominaux ce vendredi 7 avril 2017. Devant ses supporters qui l'ont soutenu jusqu'à la dernière minute, l'octogénaire a effectué 6 788 contractions abdominales en une heure, lui permettant alors de battre son propre record détenu depuis 2001 avec 6 052 mouvements.



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

Il se tient toujours sur un pied et porte parfois la collerette. Par un chapeau, il est coiffé. Un peu lugubre est sa trompette.

Qui est-il?

C'est un maître de l'illusion. Sujet à interprétation, Il apparaît quand vient le soir, et peut virer au cauchemar.

Qui est-il ?

Volatile et si fine, elle peut tracer des mots. Poids léger sur le ring, en nombre, elle nous tient chaud.

Qui est-elle ?

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

Géo. Petite grille 75

Mots croisés



?!

Énigmes

Énigme 1 : La noix.

Énigme 2 : Le bouquet.

Énigme 3 : Le clou.



La Martégale

Les Aiguellères

La Cyprière

DÉCLARATION
ENVIRONNEMENTALE

Audit EMAS

Le 6 et 7 décembre 2016, un audit EMAS (Eco-Management Audit Scheme) a eu lieu dans les résidences du **Groupe E4**. Un auditeur est passé dans les différents établissements et a analysé les différentes informations mises à sa disposition pour mesurer l'efficacité environnementale. Le groupe vient de recevoir le retour de l'auditeur, l'audit fut un succès. La certification a été validée pour la 3^{ème} année consécutive !

La validation de notre système de management environnemental s'illustre à travers la validation de 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 du Groupe, les aspects et impacts significatifs à réduire en priorité, 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 et c'est avec joie que nous pouvons vous annoncer qu'au vu des résultats, nos efforts fonctionnent !

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