

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères
La Cyprière
La Martégale
L'Ensoleillade
Nouvéo

N°99
AVRIL 2019



ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Toujours plus proche
de vous
Des Résidences :
Place au plein air
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

Repères de consommation
p. 10

ZOOM SUR

Nouveau prestataire
de restauration
p. 13



Nos Résidences en images



Un mois fleuri aux saveurs de chocolat

Chères lectrices, chers lecteurs,

Après un mois de mars aux températures estivales, que nous réserve avril ? L'adage dit « en avril, ne te découvre pas d'un fil » mais avec le changement d'heure et de lumière, nous nous sentons déjà en été.

Vos résidences vous réservent leur lot de surprises : musique, fête, sorties et fleurs animeront ce mois d'avril. Ah le printemps, quelle belle saison ! On profite de la douceur de l'air et de la renaissance de la nature.

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

- Nouveau prestataire de restauration

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- Repères de consommation

p. 10

Contacts

p. 15-16



Toujours plus proche de vous

Spécialiste de l'aide à domicile, Nouvéo vous accompagne quotidiennement.



Pour répondre au mieux à vos demandes, Nouvéo vous propose ses services pour entretenir votre jardin tout au long de l'année. Certaines tâches peuvent s'avérer très fastidieuses ou compliquées notamment si vous n'êtes pas dotés des bons outils.

Les missions confiées à Nouvéo peuvent être variées : désherbage, entretien du jardin, tonte de pelouses, plantation, taille de haies, traitement des plantes.

Notre professionnel se présente avec le matériel le mieux adapté aux missions qu'il doit accomplir. Et il repart avec les débris occasionnés par l'intervention.

Pour toutes demandes de renseignements, n'hésitez pas à contacter les équipes de Nouvéo au 04 67 85 04 95.



Place au plein air



Un mois fleuri aux Aigueillères !

Nous proposerons des ateliers durant tout le mois aux résidents volontaires : composition florale, jardinage... Nous parerons les balcons de couleurs multiples et ferons des semis d'aromatiques et de légumes !

Le 18 avril, nous vous proposerons une sortie au jardin zoologique.

Le 30 avril, ce sera loto gourmand aux côtés des enfants du centre de loisirs. Miam !



La Cyprière

Tous les premiers mardis du mois, nous accueillerons les clowns de la compagnie «Terrain 2 Je» qui apporteront la joie dans vos chambres. Nous saluons leur action et leur implication à nos côtés.

Le 11 avril, nous visiterons la médiathèque de Juvignac.

Les anniversaires du mois seront fêtés **le 25 avril**.



La Martégale

Concert de chansons françaises pour commencer le mois ! M. Barcelo viendra à la Martégale **le 12 avril**.

Le 16 avril, le groupe La Bourrèrio nous présentera son nouveau spectacle de danse. Olé !

Nous fêterons Pâques **le 19 avril**.



L'Ensoleillade

Les 5, 16 et 23 avril, un loto vous sera proposé.

Le 25 avril, nous fêterons les anniversaires du mois autour d'un concert de violon.

La Parole aux Résidents

La Cyprière

LE GROUPE NOSTAL'G

Pour fêter le carnaval et les anniversaires, la résidence a accueilli le groupe NOSTAL'G. Ce charmant duo de chanteurs a interprété des chansons françaises pour le plus grand plaisir des résidents. Tout le monde a chanté et même dansé sur ces chansons inoubliables.

Une après-midi dans la joie et la bonne humeur qui a enchanté les résidents et le personnel déguisés pour l'occasion.

**Mme Monique
ANDOUCHE**

« Ça m'a donné de l'énergie de chanter ! Ça m'a beaucoup plu ! »

**Mme Magdeleine
SALAGER**

« J'ai participé, j'ai chanté, j'étais très contente ! »

Mme Lila LAUGIER

« Ça m'a énormément plu, j'ai aimé l'ambiance et le fait que tout le monde était rassemblé et déguisé ! »

Les Aigueillères

UNE JOLIE DÉCORATION FLORALE

Depuis le mois de février, nous proposons aux résidents des activités manuelles, comme la peinture sur galet, le coloriage de fleurs imprimées, la confection de petites fleurs en papier, etc... pour travailler la motricité fine et l'imagination, et partager un moment de détente et de partage, en petit groupe. Entre 5 et 10 personnes participent régulièrement à ces activités et prennent du plaisir à créer, colorier, peindre et découvrir des activités qu'elles ne connaissaient pas ou ne pratiquaient pas auparavant.

Séance après séance, le hall d'entrée de la Résidence se pare de magnifiques bouquets de fleur en papier ... mais également de bouquets confectionnés par Mme DAVY au gré de ses promenades aux abords des Aigueillères.

Les résidents sont ravis de cette exposition et sont félicités par l'équipe qui trouve cette décoration florale très réussie.

Mme D.

« J'aime ramasser les fleurs et parfois quelques branches pour composer des bouquets. C'est plaisant voyez-vous ! »

Mme B.

« Je n'ai pas la main verte ! Ces fleurs sont parfaites pour moi ! »

Mme F.

« Cette activité me plait bien ! »

Mme B.

« J'aime beaucoup la couleur et le coloriage. Je trouve que les mélanges de couleurs sont très beaux, mais il faut penser à les combiner. »

La Martégale

UNE JOURNÉE EN CHANSONS

Madame Paculle

« Paquita pour moi c'est le soleil, et la joie de vivre, au son de castagnettes et du tabourin. Encore merci pour ce bon moment. »

Le vendredi 22 février, la résidence a eu le plaisir d'accueillir Paquita.

Coiffée de son chapeau, et parée de sa plus belle robe gitane, Paquita a animé la résidence avec de magnifiques chansons espagnoles. En plus de la musique, nous avons eu le droit à des danses endiablées !

Toute la résidence a suivi le rythme de la musique en tapant des mains. Tous les résidents ont adoré. Paquita a su mettre créer une belle ambiance conviviale.



Ensoleillade

UNE APRÈS-MIDI IMPROVISÉE EN EXTÉRIEUR

En cette belle après-midi du mois de mars, nous avons eu la visite de Romain pour nous présenter des instruments de musique brésilienne.

Installés dans le jardin pour l'occasion, les sons inhabituels de ces instruments ont su envouter les résidents. Encouragé par les applaudissements des résidents, Romain a pu présenter l'ensemble des instruments qu'il avait apporté.

Afin de finir le spectacle en beauté, Romain a fait une démonstration de capoeira, art martial afro-brésilien mélangeant de méthodes de combat et de danse africaine. Très impressionnant !

Mme D.

« C'est un instrument assez étrange ! il ressemble à un plat ! »

Mme L.

« Magnifiques sons ! C'est reposant ... par cette après-midi ensoleillée. »

Mme F.

« Je n'avais jamais entendu ces sons ! Ni vu cette danse. »



Repères de consommation

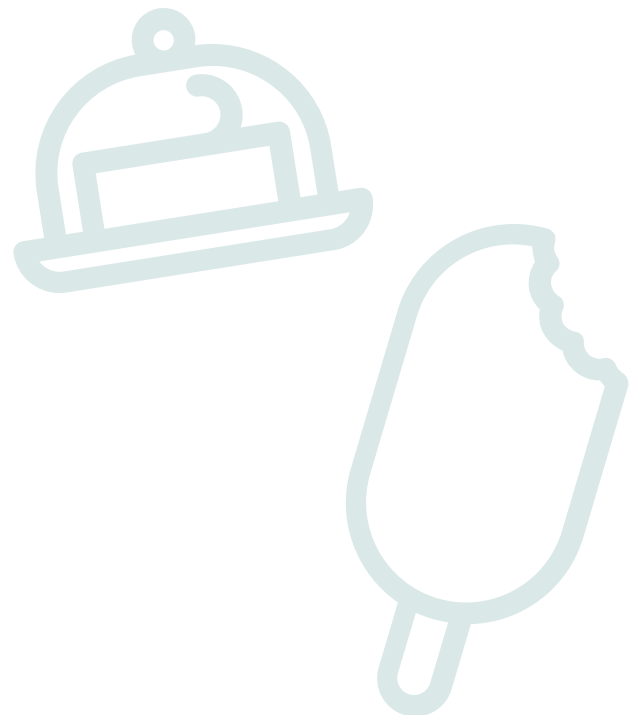
Programme National Nutrition-Santé (PNNS) à partir de 55 ans

MATIERES GRASSES AJOUTÉES : en limiter la consommation

- > **Les besoins en protéines** ne diminuent pas avec l'âge, au contraire ils augmentent d'environ 20%.
- > **Les matières grasses sont indispensables**, mais en petites quantités. En effet, qu'elles soient végétales ou animales, elles sont toutes très caloriques. Il est particulièrement conseillé de limiter la consommation des graisses ajoutées : sauces, graisse de cuisson ...
- > **Pour l'assaisonnement** : huile de colza, huile d'olive, huile de noix, huile de tournesol...
- > **Pour la cuisson**, l'huile (olive, arachide...) est préférable au beurre.
- > **Réservez le beurre pour vos tartines** du petit déjeuner et cru en noix sur les légumes et les féculents.
- > **Favoriser la variété.**
- > **Limiter les graisses** d'origine animale (beurre, crème fraîche ...)
- > **Les huiles végétales apportent** de la vitamine E qui protège nos cellules : variez-les, pour le goût mais aussi pour bénéficier de toutes leurs propriétés.

PRODUITS SUCRÉS : en limiter la consommation

- > **À consommer** surtout au cours des repas et des collations.
- > **Attention** aux boissons sucrées et aux bonbons.
- > **Attention** aux aliments gras et sucrés.
- > **Dessert ne rime pas forcément avec pâtisserie**, crème ou glace. Pensez aussi aux fruits.



Docteur Souillé



Mots croisés

A B C D E F G H I J

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Tony Darbas, Grille 19

Horizontal

1. BD, film ou ruines
2. Son fil est sans appel / Colora comme en ciel
3. Triple couronne / Virage aval
4. Protestant / Avocat à belle robe ?
5. Posté / Premier fils de Juda
6. Répare un oubli / Petit ravageur
7. Pas dedans / Sigle de ministère / Connue en Argentine
8. Père de tragédie / A fusionné avec Charleville et d'autres
9. Serait en accord / En Afrique, eau temporaire
10. Capitale en Castille

Vertical

- A. 'L'impériale' du Brésil
- B. Fila / Exhalera
- C. Pièces d'Amérique / Danger de l'île de Luçon
- D. Milieu restreint / Aber
- E. Assemblée / Sigle pour soins
- F. Il est tout un monde / Vient de Normale Sup'
- G. Enjolivent / Sont opposés / Timbre, à l'occasion
- H. Mis en couche / Pas si tranquille car renversé
- I. Débute sous la Grande aiguille Rousse / Peut être, à la longue, contraignant
- J. On y trouve 'un' tombeau de Daniel



Énigmes

Cet artifice part en fumée,
au skieur est décernée.
Longue traînée sur la
toile,
elle s'élance vers les
étoiles.

Qui est-elle ?

Il est libre quelquefois,
mais bien las pour un
emploi.
En l'attente du meilleur
score,
sera-t-il le maillon «fort» ?

Qui est-il ?

On peut l'acheter et le
garder.
S'il n'est pas là il est
réclamé.
Mais quand il est présent,
c'est lui seul qu'on
entend.

Qui est-il ?

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

Tony Darbas, Grille 18

Mots croisés



Énigmes



- Énigme 1 : L'Armada
- Énigme 2 : Le début
- Énigme 3 : L'acteur

Nouveau prestataire de restauration

La société API RESTAURATION

Suite aux difficultés rencontrées depuis plusieurs mois avec la société Elios, **le Groupe E4 a fait le choix de changer de prestataire de restauration, en faisant appel à la société API restauration**, depuis le 1er mars 2019 déjà présente à la résidence l'Ensoleillade.

API est une entreprise familiale fondée en 1956. Initialement un magasin de charcuterie - traiteur, le fondateur, M. Dubosque a développé son activité à la livraison de repas aux entreprises.

L'entreprise compte aujourd'hui plus de 1 500 restaurants, réalisant 760 000 repas chaque jour, et 7 800 collaborateurs.

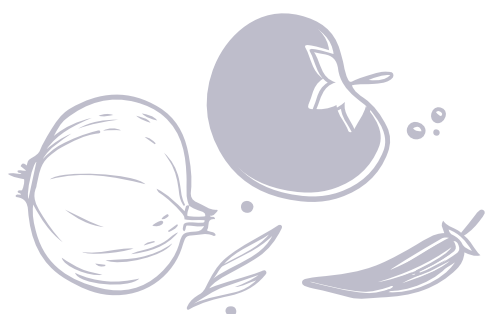
Les valeurs d'API restauration, développement durable et responsabilité sociale des entreprises, sont celles du groupe E4.



API a ainsi pour ambition auprès des résidences du Groupe E4 de :

- > renouveler la certification Ecocert Niveau 1,
- > réaliser une prestation cuisinée par leurs chefs, gourmande et saine,
- > travailler des matières premières pour leur qualité, en privilégiant l'utilisation de produits régionaux et de saison,
- > offrir aux chefs la liberté de confectionner leurs menus, et participer à la sélection des fournisseurs sur leur région,
- > favoriser la promotion interne et la formation des femmes et des hommes tout au long de leur carrière.

La qualité des repas et du service portés aux résidents et le travail d'équipe font l'objet d'une attention particulière et nous espérons que vous en serez satisfaits.





A 106 ANS, ELLE JOUE ENCORE DE LA BATTERIE

La légendaire batteuse Viola Smith, qui a commencé son art en 1920, joue encore de la batterie à 106 ans.

Double exploit pour la centenaire, qui en plus d'avoir une longévité exceptionnelle, arrive à poursuivre sa carrière de musicienne. Autrefois connue comme la batteuse féminine la plus rapide des Etats-Unis, elle a joué presque tous les styles de musique, allant du moderne au jazz, en passant par le rock'n'roll.

Une artiste accomplie, et une santé en or ! Viola a expliqué qu'elle n'avait que très peu fumé dans sa vie, et que la batterie et son verre de vin sont sûrement ce qui l'a maintenue en forme.

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

enseillade@maison-retraite-montpellier.com



Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 14h30 Lecture de poèmes avec Chantal en salle d'animation 16h30 Gym assise en salle de restaurant	10h00 Gymnastique équilibre 11h00 Gymnastique assise en salle d'animation	15h00 On refait le monde avec Denise en salle de restaurant	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Lecture en salle d'animation	15h00 Activités ludiques en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au marché de Pérols 15h00 Sortie Thé dansant Salle Yves ABRIC	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 14h30 Chorale VMEH en salle de restaurant 16h30 Gym assise en salle de restaurant	10h00 Gymnastique équilibre 11h00 Gymnastique assise en salle d'animation	15h00 On refait le monde avec Denise en salle de restaurant	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Lecture en salle d'animation	10h15 & 11h15 Atelier mémoire en salle d'animation 14h30 BAL MUSETTE avec Barcelo en salle de restaurant	10h00 Sortie au marché de Pérols 15h00 Activités ludiques en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 14h30 Lecture de poèmes avec Chantal en salle d'animation 16h30 Gym assise en salle de restaurant	10h00 Gymnastique équilibre 11h00 Gymnastique assise en salle d'animation 14h45 Danse avec La Bourréio del Clapas	15h00 On refait le monde avec Denise en salle de restaurant	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Lecture en salle d'animation	10h00 Confection de gâteaux de Pâques en salle d'animation 15h00 «ON FÊTE PÂQUES» en salle de restaurant	10h00 Sortie au marché de Pérols 14h30 Manucure en salle d'animation 16h30 Loto en salle de restaurant	DIMANCHE DE PÂQUES 10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
LUNDI DE PÂQUES 10h00 Gymnastique équilibre 11h00 Gymnastique assise en salle d'animation	10h00 Gymnastique équilibre 11h00 Gymnastique assise en salle d'animation	15h00 Messe au salon du 2 ^{ème} étage	14h00 Sortie cinéma à la médiathèque 16h30 Lecture en salle d'animation	10h15 Atelier mémoire 15h15 Gymnastique assise en salle de restaurant 16h30 Loto en salle de restaurant	10h00 Sortie au marché de Pérols 14h30 ANNIVERSAIRES DU MOIS avec «Quatra Antares»	10h00 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
Lundi 29	Mardi 30					
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 10h30 Les enfants à la Martegale en salle d'animation 14h30 Activité ludique 16h30 Gym assise restaurant	10h00 Gymnastique équilibre 11h00 Gymnastique assise en salle d'animation					

Rendez-vous :

→ Du 3 avril au 10 avril

Exposition :
« reflets de vie »
Maison des Arts

→ Du 17 avril au 19 avril

Journées académiques espace et aéronautique
De 9h00 à 17h00
Cœur de ville

→ Dimanche 21 avril

Chasse aux œufs
De 10h00 à 12h00
Place Carnot

→ Samedi 27 avril

Après-midi dansant
De 15h00 à 18h00
Salle Yves Abric

→ Dimanche 28 avril

Journée au port :
« à l'eau répondez »
9h00 à 21h00
Port de Pérols

Guillaume Benes :
Neuropsychologue -
Atelier de stimulation cérébrale.

Vincent Granel :
Enseignant APA
(Activité Physique Adaptée) -
Gymnastique douce.

Laurane Tores :
Atelier de zoothérapie.

- Animatrice : **Béatriz.**
- Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- Psychologue : **Anne-Sophie.**
- Psychomotricienne : **Natasha.**

Le flamenco de Paquita,
un moment de pur bonheur



Groupe de lecture avec Marie,
Marie-Christine et Monique



Lyly et son accordéon



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CALIMAR Amparo, le 13 avril
- M. BANCHI Mario, le 13 avril

Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la
famille et aux proches de

Madame MARTINEZ Simone,
Madame MARTIN Paulette et
Madame DUTAU Françoise



Vos représentants du conseil
de la vie sociale

REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS

- Mme Pacull
- M. Mayer



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

REPRÉSENTANTE DES FAMILLES

- Mme Cazejust