

# Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères  
La Cyprière  
La Martégale  
L'Ensoleillade  
Nouvéo

N°98  
MARS 2019



## ACTUALITÉS

De Nouvéo :  
Un moment inoubliable  
Des Résidences :  
Le printemps vous donne  
rendez-vous  
p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

Repères de consommation  
p. 10

## ZOOM SUR

Partenariat Durable  
p. 13



# Nos Résidences en images



## Le retour des beaux jours



Chères lectrices, chers lecteurs,

**L**e mois de mars fête le retour du printemps dans vos résidences : des fleurs, des masques, de la musique pour accueillir en beauté la plus belle saison de l'année ! Sans oublier les festivités du carnaval le 5 mars, et de la Saint-Patrick le 17. La fête nationale de nos amis irlandais rencontre chaque année un beau succès en France !

**U**n mois animé vous attend, un mois jovial que l'on aime tant partager à vos côtés. Au programme : du soleil, de la gaieté, des balades et des spectacles. Nous espérons que vous apprécierez chaque instant, surtout mesdames : la fête de la femme, c'est le 8 mars !

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

- Partenariat Durable

p. 13

#### Tour d'horizon

p. 14

#### Vivre sénior

- Repères de consommation

p. 10

#### Contacts

p. 15-16

## Un moment inoubliable

Comme vous le savez, Nouvéo a récompensé Mademoiselle Fadoua Charif et Monsieur Julien Maammer pour leur participation au challenge le mois dernier. Challenge faisant appel aux talents artistiques d'un couple usager/salarié et qui a été remporté grâce à la création d'un bonhomme de neige.

En cadeau, ils ont pu faire un vol de 15 minutes en hélicoptère avec la compagnie HELITEAM.

Nouvéo a ainsi pu réaliser un des rêves de Mademoiselle Charif. La responsable de secteur, Raphaëlle Gomez, a accompagné les gagnants pour ce moment unique rempli d'émotion.

**« C'était magnifique de voir les paysages d'en haut ! Merci de m'avoir fait vivre ça au moins une fois dans ma vie. »**

*Mlle Charif - usager Nouvéo*

**« J'ai passé un super moment ! »**

*M. Maamer - salarié Nouvéo*



## Le printemps vous donne rendez-vous



Votre résidence vivra au rythme du printemps durant **tout le mois de mars**. Nous vous proposerons régulièrement des ateliers manuels et créatifs pour fleurir votre lieu de vie !

Et nous n'oublierons pas Mardi Gras, **le 5 mars** : des activités carnavalesques vous attendent !

**Le 23 mars**, nous vous proposerons le grand loto du printemps. Prêts ? Jouez ! Gagnez !



Qui dit soleil dit musique. Votre résidence vous proposera un concert d'accordéon **le 2 mars** pour lancer les festivités printanières.

Spectacle de danse hispano-arabe **le 16 mars**, spectacle de théâtre **le 30**... tous les arts s'invitent à la Martégale.



Les clowns vous rendront visite **le 5 mars**, histoire de commencer le mois avec le sourire !

**Le 14 mars**, votre résidence vous invitera à une sortie à la médiathèque de Juvignac.



**Le 21 mars**, Johan et sa guitare animeront la résidence.

Il intervient déjà depuis quelques années et c'est avec un immense plaisir que nous accompagnerons sa belle et mélodieuse voix.

Il nous fera voyager à travers le temps, avec des reprises de chansons de différentes époques.

## La Cyprière

### L'ASSOCIATION BOURREIO DEL CLAPAS

**C'**est avec un grand plaisir que nous avons une fois de plus accueilli l'association « Bourreio del clapas » qui met en valeur les danses (bourrées, Polkas, scottishs, Masurkas et les costumes folkloriques du massif central). Ils viennent très gentiment nous voir tous les ans et offrent leur plus belle prestation bénévolement pour le plus grand plaisir de nos résidents.

**Le**s résidentes ont pu, dans un premier temps, profiter du spectacle pour que par la suite les danseurs viennent les inviter à les retrouver sur la piste.

**Mme BOURGES Andrée**  
*« Cela m'a beaucoup plu »*

**M. FRAISSE Georges**  
*« J'adore ça, cela était très bien fait »*

**Mme ANDOUCHE Monique**  
*« Leurs costumes étaient très beaux, bonne ambiance, ça stimule et cela m'a fait plaisir »*

**Mme PÉLISSIER Mado**  
*« J'ai d'abord eu un peu le cafard car cela m'a rappelé que je ne pouvais plus le faire moi-même, moi aussi j'ai fait du folklore. Par contre je faisais des danses plus variées. French cancan, sirtaki, scottish mexicaine...»*

## Les Aigueillères

### LA COMPAGNIE YSADIS

**P**our fêter la nouvelle année avec les résidents et leurs familles, la résidence a accueilli la compagnie Ysadis, le 25 janvier dernier. Les quatre artistes nous ont présenté un magnifique spectacle cabaret avec de beaux numéros d'un duo de danseuses, vêtues de costumes incroyables, en alternant avec des chansons françaises interprétées par un couple de chanteurs.

**C**e spectacle a été suivi par un apéritif dînatoire très raffiné, accompagné d'une soupe champenoise. De nombreux résidents ont manifesté leur enthousiasme et leur satisfaction sur cet après-midi et ce début de soirée festifs !

**Mme L.**

*« Tout était bien mais j'ai préféré les danseuses ! »*

**Mme LA.**

*« C'était pas mal. Les femmes étaient belles, elles avaient de belles toilettes. Et le chanteur avait de la classe. Je m'attendais à autre chose. »*

**Mme B.**

*« Les artistes ont bien duré sur le temps, 1h30 sans interruption : on n'a pas vu le temps passer. L'apéritif était bon, comme d'habitude ! »*

## La Martégale

### LES 100 ANS DE MADAME PANNECIÈRE

#### Madame Paculle

« C'était très bien, très convivial, elle a été gâtée, avec la musique, et Monsieur le maire. J'espère qu'elle se souviendra. »

#### Monsieur Mayer

« Quelle belle fête pour madame Pannecièrre ! Notre gracieuse centenaire ; Entourée de ses enfants. Elle a reçu avec esprit et gaieté les compliments que le maire de Pérols était venu lui faire, avec un beau bouquet de fleurs. Monsieur Portela n'était pas en reste et un autre bouquet accompagnait les vœux de la Martégale. Toute l'assistance partageait la joie et l'émotion de cet instant de bonheur. »

Ce fut un honneur de pouvoir fêter les 100 ans de madame Pannecièrre, dite « LULU » pour les amis. C'est une dame pleine de vie avec un caractère bien trempé, elle est en pleine forme. On a pu lui organiser une belle fête. Ses enfants et petits-enfants lui ont fait la surprise de venir de Paris et de Belgique pour son anniversaire. Le maire de Pérols, Monsieur Rico, s'est déplacé spécialement avec les élus pour la féliciter et après un beau discours en son honneur, il lui a donné la médaille d'honneur de la ville.

Monsieur le maire de Pérols ainsi que le directeur de la résidence, Monsieur Portella, ont chacun offert un joli bouquet de fleurs en son honneur. L'équipe de la Martégale a chanté « joyeux anniversaire », accompagné de Michel le chanteur.



## Ensoleillade

### LA CHORALE LOU CLAPAS

**U**n e après-midi en chansons avec la Chorale Lou Clapas, que nous accueillons toujours avec une grande joie. Ils reprennent des chansons qui font toujours plaisir aux résidents et remémorent les bals de leurs jeunesse.

**U**n rappel de chansons en chœur, avec « Voulez-vous danser grand-mère » et « Le petit vin blanc », qui ont rassemblé tous les résidents, pour un moment de partage en musique. Tout le monde a chanté et bougé sur ces rythmes d'antan.

**A** l'occasion de cette après-midi nous avons fêté les anniversaires mais aussi, la fête des amoureux.

**Mme B.**

*« Que de souvenirs cette chanson ! Mon petit fils et moi la reprenions souvent. »*

**Mme A.**

*« C'était Chantal Goya : elle était marrante avec ses chansons et ses déguisements. »*

**Mme M.**

*« Cela me rappelle l'époque où mon mari et moi allions danser ! »*

## Repères de consommation

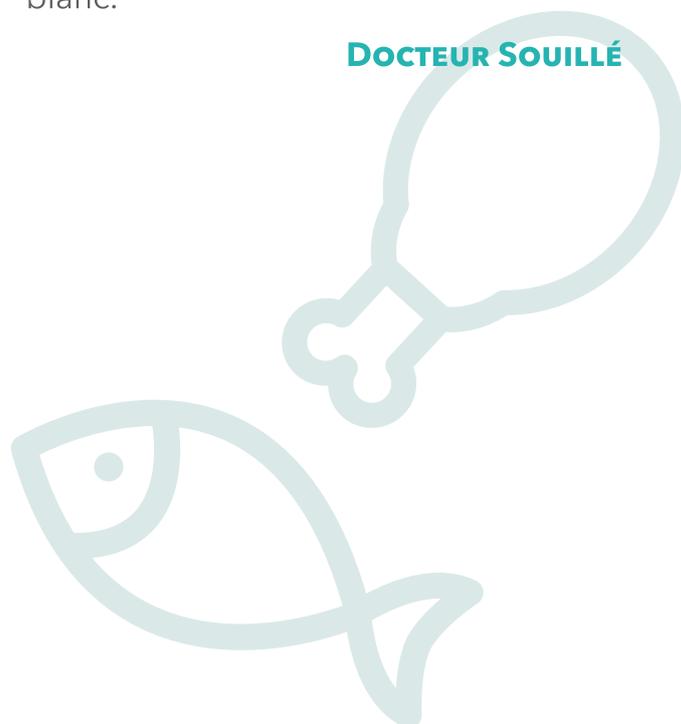
Programme National Nutrition-Santé (PNNS) à partir de 55 ans

Ce mois-ci, zoom sur les apports en protéines nécessaires au quotidien !

### PNNS : VIANDES, POISSONS ET PRODUITS DE LA PECHE, ŒUFS : 1 ou 2 fois par jour

- > **Les besoins en protéines** ne diminuent pas avec l'âge, au contraire ils augmentent d'environ 20%.
- > **La viande, le poisson et les œufs** apportent des protéines animales d'excellente qualité, indispensables pour préserver la masse et la force musculaires, ainsi que certaines vitamines essentielles.
- > **Viande** : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras - consommez alternativement viande rouge, viande blanche et volaille. N'oubliez pas les abats, riches en vitamines et en minéraux.
- > Vous pouvez manger sans problème des œufs **plusieurs fois par semaine**
- > **Poisson** : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve. Les poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon, ...) contiennent des graisses (acides gras oméga 3) bénéfiques à la santé, notamment en ce qui concerne la prévention des maladies cardiovasculaires.
- > **Limitier** les préparations frites et panées
- > À l'exception du jambon blanc, les produits de charcuterie sont **très riches en graisses**. Il vaut donc mieux éviter d'en manger trop souvent.
- > **Équivalences en protéines** : une portion de viande ou de poisson d'environ 100g = 2 œufs = 100g de crevettes ou de crustacés décortiqués = 500 g de moules (avec coquilles) = 100g de volaille, de foie ou de jambon blanc.

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 18

### Horizontal .....

1. Utile pour porteur (trois mots)
2. Ville de Guillaume / Peut être social
3. 'La reine des pommes' c'est de lui / S'échappe
4. Sel quelques fois / Alourdit la note
5. Branche rapportée allemande / Pour la même commune
6. Venait de loin / Compositeur Autrichien né à Berne
7. Vers la cinquième heure ? / Fit des détours
8. ....mia ! / Coup de main avec cri
9. L'autre nom / Dans le Gard, c'est 120
10. Avertissements (trois mots)

### Vertical .....

- A. Game over (trois mots)
- B. Capucins / Repas du Népal
- C. Son 'fils', c'est Nicolas / Règne sur des mers de granulats
- D. C'est bête / Très chaudes puis rugueuses
- E. Des 'messieurs' du Sud / En bas à gauche pour Paris.
- F. La moitié ou deux sur quatre / Précédé de 'La', c'est dans la Tarentaise
- G. Notre code pour Bercy / Plus il est fort mieux nous sommes
- H. Désire / Deviendra grave
- I. Peut être massivement mortelle / Jeu de cartes bien battu.
- J. Pas riche mais chantant (deux mots)



## Énigmes

Elle voulait imposer sa loi,  
et conquérir les îles du nord.

En rapporter tous les trésors,  
mais la moitié n'en revient pas.

**Qui est-elle ?**

Toujours le premier,  
jamais le dernier.  
Rien sans lui n'est jamais fini,  
car rien ne peut commencer sans lui.

**Qui est-il ?**

Il feint la haine ou bien l'amour,  
côté jardin ou côté cour.  
Mais c'est dans la peau d'un autre souvent,  
qu'il exprime ses sentiments.

**Qui est-il ?**

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

Tony Darbas, Grille 17

Mots croisés



Énigmes



- Énigme 1 : La bûche
- Énigme 2 : La comète
- Énigme 3 : La mouche

## Partenariat Durable



**Le Groupe E4, accompagné depuis plusieurs années par l'agence de conseil en développement durable, Primum Non Nocere, a renouvelé son contrat d'accompagnement pour l'année à venir sur les quatre résidences.**

Soucieux d'aller toujours plus loin dans la démarche, le Groupe E4 a souhaité redynamiser les actions à travers la réalisation de nouveaux audits sur les résidences du Groupe : **audit déchets et audits énergétiques.**

En effet, les déchets et les consommations énergétiques sont deux grands axes du développement durable sur lesquels nous pouvons agir concrètement de différentes manières : **sensibilisation du personnel et des résidents, remise aux normes du gros œuvre, mise en place de nouvelles filières de tri, etc.**

Ces audits seront également une première pour la résidence l'Ensoleillade qui se lance dans la

démarche et dont tout est à construire. Le plan d'action sera mis à jour à l'issue de ces audits et de nouvelles mesures sont mises en place.

D'autres prestations sont également prévues pour l'année 2019 : le **questionnaire bien-être et satisfaction au travail**, la **certification THQSE** et l'**audit blanc EMAS**.

Tous ces éléments seront suivis à fréquence régulière lors des journées d'accompagnement avec l'agence Primum Non Nocere au siège, à Juvignac.

**Le Groupe E4 est fier des efforts déjà accomplis dans les résidences et espère continuer dans cette voie.**





## LE RECORD DE LONGÉVITÉ DE JEANNE CALMENT MIS EN DOUTE

**J**eanne Calment, arlésienne d'origine, détient le record mondial de longévité.

Décédée en 1997 à l'âge de 122 ans, elle est aujourd'hui un symbole dans le milieu de la gérontologie. Les chercheurs du monde entier tentent d'expliquer sa longévité exceptionnelle. Et pour cause. Nikolai Zak, chercheur russe, a dévoilé une théorie peu glorieuse pour la doyenne de l'humanité, dont l'identité aurait été usurpée par sa fille, Yvonne. Le démographe gérontologue qui avait confirmé le record à l'époque, affirme n'avoir jamais eu de doute sur l'identité de Jeanne Calment. Si le record venait à être annulé, c'est l'américaine Sarah Knauss qui en deviendrait la détentrice, décédée en 1999 à l'âge de 119 ans.

**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

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



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

## Rendez-vous :

→ **Le 3 mars**  
**Bourse des véhicules anciens**  
 Heure : 12h  
 Lieu : Place Carnot

→ **Le 16 mars**  
**Bal annuel de l'association Danse en Tiags**  
 Heure : 19h  
 Lieu : Salle Yves Abric

→ **Le 17 mars**  
**Loto «Les Temps Danse»**  
 Heure : 16h - 20h  
 Lieu : Salle Yves Abric

→ **Le 24 mars**  
**Marathon de Montpellier**  
 Heure : 8h  
 Lieu : Métropole

**Guillaume Benes :**  
 Neuropsychologue -  
 Atelier de stimulation  
 cérébrale.

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

**Laurane Tores :**  
 Atelier de zoothérapie.

Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3				
<b>14h30</b> Manucure en salle d'animation <b>16h00</b> Loto	<b>10h00</b> Sortie au marché de Pérols <b>15h00</b> Lily et son accordéon en salle de restaurant	<b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Cinéma en salle d'animation				
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
<b>10h00 &amp; 11h45</b> Zoothérapie <b>10h30</b> Les enfants viennent à la Martégale <b>14h30</b> Tricot en salle d'animation <b>16h30</b> Gym douce en salle de restaurant	<b>10h00</b> Gymnastique adaptée en salle d'animation	<b>15h00</b> Denise en salle de restaurant	<b>14h00</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>16h30</b> Lecture en salle d'animation	<b>10h15</b> Atelier mémoire en salle d'animation <b>14h30</b> Manucure en salle d'animation <b>16h30</b> Loto	<b>10h00</b> Sortie au marché de Pérols <b>15h00</b> Sortie Thé dansant Salle Yves ABRIC	<b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Cinéma en salle d'animation
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
<b>10h00 &amp; 11h45</b> Zoothérapie <b>14h30</b> Chorale VMEH en salle de restaurant <b>16h30</b> Gym douce en salle de restaurant	<b>10h00</b> Gymnastique adaptée en salle d'animation	<b>15h00</b> Denise en salle de restaurant	<b>14h30</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>16h30</b> Lecture en salle d'animation	<b>14h30-16h00</b> Activités ludiques en salle d'animation <b>16h30</b> Loto	<b>10h00</b> Sortie au marché de Pérols <b>15h00</b> Danse avec Carolina en salle de restaurant	<b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Cinéma en salle d'animation
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
<b>10h00 &amp; 11h45</b> Zoothérapie	<b>10h00</b> Gymnastique adaptée en salle d'animation	<b>15h00</b> Denise en salle de restaurant	<b>14h30</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>16h30</b> Lecture en salle d'animation	<b>10h15</b> Atelier mémoire en salle d'animation <b>14h30</b> Manucure en salle d'animation <b>16h30</b> Loto	<b>10h00</b> Sortie au marché de Pérols <b>15h00</b> Film « La Vache » à la médiathèque de Pérols	<b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Cinéma en salle d'animation
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
<b>10h00 &amp; 11h45</b> Zoothérapie <b>14h30</b> Chorale VMEH en salle de restaurant <b>16h30</b> Gym douce en salle de restaurant	<b>10h00</b> Gymnastique adaptée en salle d'animation <b>15h00</b> Messe au 2 <sup>e</sup> étage	<b>15h00</b> Denise en salle de restaurant	<b>14h30</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>16h30</b> Lecture en salle d'animation	<b>14h30-16h00</b> Activités ludiques en salle d'animation <b>16h30</b> Loto	<b>10h00</b> Sortie au marché de Pérols <b>15h00</b> Récitation interprétée avec Violette et sa troupe en salle de restaurant	<b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage <b>14h00</b> Cinéma en salle d'animation

On parle de de notre centenaire dans le Midi libre.

Un magnifique gâteau pour les 100 ans de Mme Pannecièrre.



Remise de la médaille d'honneur par le maire à Mme Pannecièrre.



Chanteur-guitariste Rico.



Cirque Picolino.



Association country de Pérols.



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme FONS Simone, le 7 mars
- Mme MARTINEZ Simone, le 9 mars
- Mme MARRONNIER, le 10 mars
- M. CARLES Jacques, le 14 mars
- Mme SALVADOR Suzanne, le 18 mars
- Mme SERRAT Dolores, le 23 mars
- Mme ANDRILLAT Yvette, le 31 mars

## Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à :  
Mme FEUCHER, la Sainte Colette le 6 mars  
Mme DUTAU, la Sainte Françoise le 9 mars

## Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- M. CHASSANG Jean
- Mme DORMONT Adèle Francine
- Mme LAUWEREINS Edith
- Mme SANCHEZ Isabelle
- M. CAYLA Henri
- Mme LUCAS Alice

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de

- Mme BESSIERE Léontine
- M. POTHON Gabriel

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