

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères
La Cyprière
La Martégale
Nouvéo

N°72
NOVEMBRE



ACTUALITÉS

Nouvéo :
Échanges de pratiques
Résidences :
Collecte de matériel médical
pour le Sénégal
p.4-5

DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

VIVRE SÉNIOR

L'affaiblissement des os
p.8

ZOOM SUR

Prix Entreprises et
Environnement 2016
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



Novembre, le mois des souvenirs !

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'année 2016 est passée à toute vitesse. Les vacances d'été ne sont plus qu'un souvenir et la rentrée paraît déjà bien loin. Alors, il est temps de souffler un peu !

Et l'automne est déjà là, les jours raccourcissent, les températures sont plus fraîches et la pluie s'invite dans notre quotidien. Tout nous incite au repos. Novembre, c'est aussi le mois des souvenirs, avec la fête de la Toussaint, puis les commémorations du 11 novembre. Deux Week-end prolongés pour se retrouver en famille et se reposer !

Nous sommes d'accord, nous vous invitons au repos et dans le même temps au fil des pages, nous vous présentons de nombreuses actualités. La vie de vos Résidences est toujours aussi chargée. C'est qu'il faut se préparer pour les festivités de fin d'année. Alors gardons la forme !

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

- Prix Entreprises et Environnement 2016

p.11

Vivre sénior

- L'affaiblissement des os
- Vu d'ailleurs

p.8

Contacts

p.12

Échanges de pratiques

Avec pour objectif d'offrir des services toujours plus pertinents à ses utilisateurs, Nouvéo continue de former ses salariés afin que leurs conditions de travail ne cessent de s'améliorer.

À ce sujet, 12 salariés Nouvéo ont participé à la réunion "échanges de pratique" sur la posture professionnelle.

Les objectifs de ces réunions sont de permettre aux salariés d'échanger sur leurs habitudes par le dialogue, de partager leurs connaissances, leurs expériences et leurs compétences. En résumé, il s'agit d'échanger à propos des savoirs « faire » et « être » professionnels.

Raphaëlle Gomez, responsable de secteur chez Nouvéo, encadre ces réunions qui se déroulent dans les locaux de Nouvéo.



Pour rester au plus proche de vous, Nouvéo publie chaque semaine des actualités sur le site.

Vous y retrouverez de nombreuses thématiques afin de vivre pleinement votre retraite comme l'aménagement de votre domicile, les nouvelles technologies au service des seniors ou encore la santé des seniors.

Retrouvez dès maintenant toutes nos actualités sur :
nouveo-services.com/actualités/





Collecte de matériel médical

La Résidence Les Aigueillères s'associe au SYNERPA ! Le Groupe E4 s'est associé au Syndicat National des Établissements et Résidences Privés pour Personnes Âgées (**SYNERPA**), qui organise début novembre une belle initiative : la collecte de matériel médical qui servira à la **réhabilitation de la Case de Santé de Saly au Sénégal**.

Pour Florence Arnaiz-Maumé, Déléguée générale du Synerpa : « La générosité et la solidarité n'ayant ni âge, ni frontières, nous avons spontanément décidé de nous associer à l'opération « Case Santé de Saly ». Les séniors sont trop souvent et à tort perçus comme des citoyens passifs, nous espérons que cette initiative démontrera qu'ils sont, à travers leurs EHPAD, des donateurs impliqués, quelles que soient les latitudes et longitudes ».

Tous les professionnels de santé de la Région ont ainsi jusqu'au 3 novembre pour venir déposer leurs dons à la Résidence Les Aigueillères de Montferrier-sur-Lez. Ces derniers seront ensuite acheminés en Afrique via Marseille.

Un beau cadeau de Noël avant l'heure !

À la Martégale

En plus des nombreuses pièces de théâtre annoncées dans votre agenda mensuel, la ville de Pérols vous propose en novembre deux après-midis LOTO dans la salle Yves Abric.

- > Le 13 novembre à 16h00, avec la société de chasse ;
- > le 27 novembre à 16h00 avec l'association des anciens combattants.

À la Cyprière : en novembre, quel cirque à Juvignac !

Le mercredi 30 novembre 2016, c'est la « Métropole en fête » ! Juvignac accueille cette année le chapiteau de La Métropole en Fête pour sa 6^{ème} édition. Venez découvrir une programmation tout public de cirque de création proposée par la Verrerie d'Alès - Pôle National Cirque Occitanie et le Centre des Arts du Cirque Balthazar.



Aigueillères

Relaxation

De puis le mois de mai, une ou deux séances de relaxation/méditation par semaine sont proposées aux résidents avant le goûter. De nombreuses études ont mis en évidence les effets positifs de la méditation sur la santé.

Sielle n'a pas officiellement le statut de traitement médical, la méditation est envisagée de plus en plus sérieusement en complément de la médecine traditionnelle. Cette pratique permet de gérer l'anxiété et la dépression, de réduire le stress, de soulager la douleur et de stimuler la matière grise.

La méditation de pleine conscience peut contribuer à renforcer l'immunité et à montrer qu'elle est presque aussi efficace que l'exercice physique pour lutter contre les infections respiratoires aiguës telles que le rhume ou la grippe. Un petit groupe de résidents très assidus, apprécie beaucoup ce temps de pause, proposé par l'animatrice et Martine Bourasset de la famille d'une résidente.

Cyprière

Groupe théâtre

Un groupe de théâtre a été récemment mis en place à la Cyprière. Mené par la psychomotricienne et la musicothérapeute, cet atelier ludique permet de développer la créativité de chacun.

La médiation théâtrale favorise en effet la communication : il est nécessaire de s'ajuster constamment à son interlocuteur. Elle permet l'expression de soi, et sollicite les émotions tout en facilitant les interactions. Le corps et la communication verbale demeurent les principaux outils utilisés dans cette pratique très conviviale.

Les exercices proposés font appel à la socialisation,



Martégale

Le "Billard Golf"

À l'occasion de la Semaine Bleue, dédiée aux personnes âgées, 20 enfants du centre de loisirs de Pérols sont venus à la Résidence pour participer à un nouveau concept « Le Billard Golf Géant ». Cet événement a permis à la résidence d'accueillir le quotidien régional le Midi Libre.

Les enfants se sont amusés et ont aidé les résidents à jouer. Le concept de ce nouveau jeu est d'inverser les clubs de golf afin d'utiliser la queue de ceux-ci pour jouer comme au billard mais avec des balles de golf ! (Concept de Nicolas Coursin travaillant lui-même dans un Golf)

la concentration, l'écoute, l'attention et la mémoire. Nous travaillons également ensemble la posture, la gestuelle, les attitudes et les mimiques. Tout ceci occasionne souvent de nombreux fous-rires mais possède un réel intérêt thérapeutique.

En conclusion, Le groupe de théâtre comporte une multitude d'objectifs. Il permet de travailler la cohésion de groupe, tout en développant l'imaginaire et la créativité.

Magdeleine Salager

« Ça change, ces nouveaux exercices ! C'est très sympa. »



« Je me suis amusé, c'était génial, il faudrait le faire plus souvent. »

« C'était super, merci, j'ai passé un très bon moment ! »





L'affaiblissement des os

Dr Bosse

La santé osseuse peut s'améliorer à tous les âges. L'activité physique régulière, l'exposition au soleil et l'alimentation participent à son entretien.

Les types d'aliments



Les fruits et les légumes

Des minéraux et du potassium ! Les fruits secs sont parmi les plus riches en potassium.



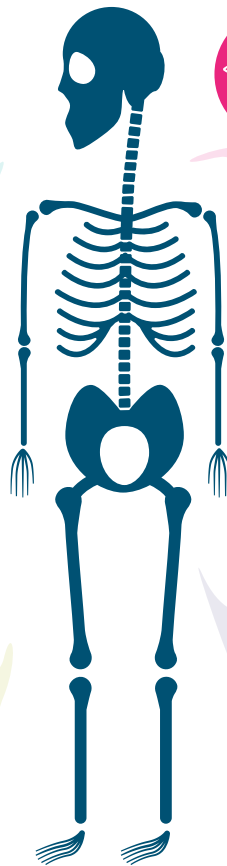
Le calcium

L'élément majeur de notre squelette ! Consommer 3 produits laitiers par jour optimise les apports en calcium.



Huile d'olive

Grâce à sa richesse en acide oléique (oméga-9), l'huile d'olive renforce la densité osseuse.



Vitamine D, le secret des os solides

S'exposer à la lumière du soleil ! Certains aliments sont naturellement riches en vitamine D comme les poissons gras, le jaune d'œuf, les huîtres... Avec le vieillissement, pallier à cette carence avec un supplément en vitamines D.



Les antioxydants

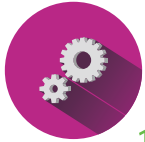
Ils renouvellent la masse osseuse tout en apportant du calcium. On en trouve dans les épinards, les choux, le cresson, les haricots blanc, le soja et tous les fruits.

Vu d'ailleurs

Olga Kotelko, athlète slave de 77 ans !

Olga Kotelko est considérée comme l'une des plus grandes athlètes de tous les temps. Elle n'a pourtant commencé le sport qu'à l'âge de 77 ans ! Lors des 13^e WAVA (Championnat du monde des athlètes vétérans) en 1999, elle gagne six médailles d'or dans la catégorie des femmes de plus de 80 ans. En 2010, elle possède 23 records mondiaux en athlétisme. Alors, à qui le tour ?





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 111

Horizontal

- A. Langue sémitique
- B. Regorge
- C. Rétrocession / Genre cinématographique
- D. Maintenir sur un pieu / Très éprouvé
- E. Expérimenté / Bananier des Philippines
- F. Rêvera / Eau-de-vie
- G. Éléments de décoration / Troublant
- H. Donne le ton / Paré
- I. Minutage
- J. Amaigrissement extrême

Vertical

- 1. Entrechoquée
- 2. Bâtiments
- 3. C'est loin d'éveiller / Partie de l'office
- 4. Envahit / Pas loin d'Arnhem
- 5. Passé par le col / Non sans casse
- 6. Enlèvera du support / Aspirant
- 7. Instrument à cordes / Chargeant
- 8. Crie comme une trompette / Tracas
- 9. A droit à sa place de parking
- 10. Possessif



Énigmes

Je suis debout il est couché, je suis couché il est debout.

Qui est-il ?

Il a un chapeau mais pas de visage, un pied mais pas de souliers.

Qui est-il ?

Lorsqu'il est faux, bien maladroit.
Souvent coûteux, s'il est premier.
C'est en dansant qu'il est chassé.
Celui du loup ne s'entend pas.

Qui est-il ?

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

Géo. Petite grille 103



Énigmes

- Énigme 1 : Le canard.
- Énigme 2 : La barre.
- Énigme 3 : La poussette.

Prix Entreprises et Environnement 2016

Le groupe E4 est finaliste pour le prix « Entreprises et Environnement 2016 » organisé par le ministère de l'Environnement, de l'Energie et de la Mer.

Ce prix récompense les actions et projets exemplaires portés par les entreprises dans le domaine de l'environnement. Le groupe E4 a été sélectionné pour la catégorie "intégration du développement durable par l'entreprise". Cette catégorie correspond aux entreprises qui mettent en œuvre un système de management ou prennent des initiatives allant dans le sens du développement durable.



Pour rappel, les Résidences du groupe E4 ont obtenu en 2015 le **label écologique EMAS** puis en 2016, le premier prix du **trophée CAHPP** qui récompense les actions remarquables en matière de développement durable. Le groupe E4 continue encore et toujours à mettre le développement durable au cœur de son développement !

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 - Société ABCD

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 - Société ABCD

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

contact@nouveau-services.com