

# Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères  
La Cyprière  
La Martégale  
Nouvéo

N°83  
NOVEMBRE 2017



## ● ACTUALITÉS

Nouvéo :  
Au plus proche de vous  
Résidences :  
une actualité durable  
p.4-5

## ● DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

## ● VIVRE SENIOR

Prévention des chutes en EHPAD  
p.8

## ● ZOOM SUR

Bilan émissions  
gaz à effet de serre  
p.11



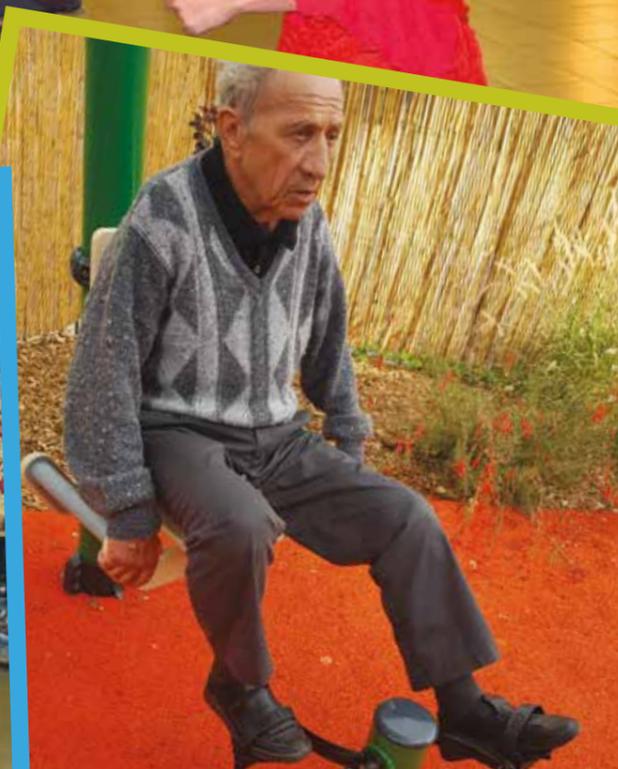
# Ours

**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*



## L'automne en douceur !



Chères lectrices, chers lecteurs,

Vos Résidences s'organisent pour vous réserver un mois de novembre tout en douceur... Après les petites frayeurs d'Halloween, nous nous laisseront porter tranquillement vers la magie de Noël.

Mais d'abord, profitez de ce mois pour décompresser autour d'un Beaujolais nouveau. Novembre est aussi le mois pour se souvenir de ceux qui ne sont plus avec la Toussaint le 1<sup>er</sup> et les commémorations le 11 novembre.

Et vos Résidences vous réservent encore de jolies surprises sur fond de développement durable... De nombreuses activités vous attendent !

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.9-10

#### Le Dossier des Résidents

- Résidence Les Aigueillères
- Résidence La Cyprière
- Résidence La Martégale

p.6-7

#### Zoom sur

- Bilan émissions gaz à effet de serre

p.11

#### Vivre sénior

- Prévention des chutes en EHPAD
- Vu d'ailleurs

p.8

#### Contacts

p.12



## Au plus proche de vous

**N**ouveo était présent à la Foire internationale de Montpellier du 6 au 16 octobre.

**Durant 11 jours et sur plus de 48 000 m<sup>2</sup>, le parc des expositions de Montpellier a accueilli de nombreux stands consacrés à des thématiques nombreuses et variées :**

- mieux vivre et s'informer,
- bien-être,
- gourmandises et loisirs,
- habitat et équipement de la maison,
- savoir-faire d'ici et d'ailleurs.

**C**et évènement a permis aux usagers et aux salariés de se rencontrer. La responsable de secteur, Raphaëlle Gomez, y était présente tous les jours afin de vous accueillir. Mais la foire a été aussi l'occasion de faire découvrir nos services aux nombreux passants.

**D**ans le but d'animer notre stand, un jeu concours avec des heures de ménage à gagner a été mis en place. nombreux.

**E**n attendant, retrouvez toutes les actualités de Nouvéo sur :  
[www.nouveo-services.com/actualites/](http://www.nouveo-services.com/actualites/)



## Une actualité durable

### Cyprière

**Jeudi 16 novembre** sera une journée très riche à la Cyprière ! Avec des activités sur le thème du développement durable.

Tous les résidents et le personnel de la Résidence participeront à un atelier de fabrication de produits cosmétiques avant de se retrouver autour du film « Contact avec les requins », suivi d'une conférence.

### Aigueillères

**Le 15 novembre**, faites place à la Journée du Développement Durable : atelier découverte « produits cosmétiques et d'entretien », goûter bio avec les enfants du centre de loisirs, et film/quizz sur le monde marin avec le Seaquarium seront au cœur de cette journée unique !

**Le 17 novembre**, le Beaujolais nouveau s'invite dans votre Résidence durant un apéritif musical-karaoqué. Régalez-vous avec modération !

### Martégale

**La Journée du Développement Durable** animera la Résidence de la Martégale **le 8 novembre**. Le Seaquarium prévoit des animations avant le lancement d'un film et d'une conférence.

**Le 18 novembre**, le cirque Piccolino fera son show durant une heure : jongleries, acrobaties, équilibre, magie, clown... de quoi vous faire retomber en enfance le temps d'un spectacle !



Cyprière

**Prévention des chutes**

**L**atelier de prévention des chutes réunit une fois par semaine six résidents accompagnés par la psychomotricienne et l'ergothérapeute. Il se déroule sur six séances collectives et une séance individuelle afin d'appliquer les acquis en milieu réel.

**A**près s'être autoévalués et avoir été sensibilisés aux différents facteurs de risque, les résidents sont amenés à réaliser des exercices portant sur la sécurité lors des transferts, la sensibilité plantaire ou encore le passage d'obstacles au sol. Ils apprennent par la suite la technique pour se relever seul du sol.

**L**e cycle se termine par des mises en situation dans l'environnement habituel du résident et un repérage des risques.

« C'est bien d'en parler, de nous prévenir et de dire ce qu'il faut faire pour éviter les chutes. C'est indispensable. **Mme Salager**  
 J'ai appris à me relever du sol et ça me rassure. **M. Belver**  
 On apprend la prudence et comment s'en sortir quand on est au sol. **Mme Dupont** »

Aigueillères

**La Zoothérapie**

**D**e puis quelques années, nous avons régulièrement, à la Résidence, un intervenant de la médiation par l'animal. Cette animation constitue une approche globale de la santé et du maintien de l'autonomie chez la personne âgée.

**E**lle procure une grande variété de stimulations grâce à l'animal, capable de réciprocité et d'affectivité. La présence de l'animal permet de maintenir la personne âgée en contact avec la réalité en améliorant ses capacités d'attention, de mémoire, de concentration et de discernement. Elle vise le soulagement de la détresse émotionnelle, la promotion de l'estime de soi et l'encouragement de la communication.

**Mme B.O.**  
 « Quand je vais à l'activité, je retrouve « Blanchette » qui est le surnom d'une petite lapine toute noire qui reste sur mes genoux pour se faire caresser. Depuis elle me reconnaît et reste très calme. Une perruche vient aussi sur mon épaule... il faut rester calme pour ne pas les effrayer. En sortant de la séance, je me sens généralement très détendue. »

**M. D.R**  
 « J'ai toujours aimé les animaux, j'en ai eu beaucoup durant ma vie, chiens, chats, furets, chevaux et perroquet... J'ai beaucoup de plaisir à passer du temps et à communiquer avec eux, surtout la perruche qui reste longtemps sur ma tête ! Je crois qu'elle m'a adopté !! »

Martégale

« Pérols Sévillane »

**L**association « Pérols Sévillane » a mis l'ambiance à la Martégale. Vêtue de magnifiques costumes, la troupe a fait danser la Résidence au rythme des airs espagnols.

**A**vec des chorégraphies complexes en troupe, en duo ou en trio, les danseuses et les danseurs ont su envouter le public. Ne quittant plus du regard les danseurs, les résidents sont tombés sous le charme latino.

« **Mme Pacull**  
 J'adore les danses sévillanes, ils ont de beaux costumes  
**Mme Andrillat**  
 C'était un spectacle magnifique  
**Mme Boquel**  
 C'était vraiment beau  
**Mme Fabrègue**  
 J'espère qu'ils reviendront ! »



## Prévention des chutes en EHPAD

### Limiter les chutes permet d'éviter la perte d'autonomie chez les seniors.

La chute, le fait de se retrouver involontairement sur le sol ou dans une position de niveau inférieur par rapport à sa position de départ, représente 1/3 des hospitalisations.

#### Facteurs de risques prédisposants

Âge d'au moins 80 ans - Sexe féminin - Antécédents de fractures traumatiques - Poly-médication - Trouble de la sensibilité des membres inférieurs - Syndrome dépressif - Déclin cognitif.

#### Facteurs précipitants

Hypotension orthostatique - Déficit sensitivomoteur - Confusion mentale - Hyponatrémie - Hypoglycémie - Consommation excessive d'alcool - Médicaments hypog-

lycémiants, antihypertenseurs, diurétiques, anti-arythmiques, anticoagulants, psychotropes

#### Pathologies responsables de la chute

Signes de maladie aiguë - Signes de décompensation aiguë d'une pathologie chronique déstabilisée

#### Situations à risque de chute grave

Ostéoporose - Prise de médicaments anticoagulants - Isolement social et familial

» Retrouvez le mois prochain la suite de l'article

Dr Souillé

## Vu d'ailleurs

A 71 ans, elle est bodybildeuse professionnelle

Josefina MONASTERIO, vénézuélienne, est coach de vie pour adultes et bodybildeuse professionnelle à 71 ans. Depuis ses 59 ans, elle s'impose un rituel sportif quotidien : réveil à 3h du matin, footing de 20 km, yoga, natation, musculation. Une routine qui lui vaut une musculature impressionnante ! Pour elle « l'être humain devrait se réinventer tous les dix ans ».



## Mots croisés

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A										
B										
C				■						
D						■				
E				■						
F						■		■		■
G									■	
H			■							
I					■					
J					■					

Tony Darbas. Petite grille 2

### Horizontal .....

- A. Elle n'y va pas avec le dos de la cuiller
- B. Elles ne sont ni petites ni vertes
- C. Au départ, rue d'Ulm / Saillies
- D. A refaire / Faille de pierre
- E. Pauvre / Mous
- F. Sonne creux en haut
- G. Sont sensibles
- H. Fils de Juda ou de Yossé / Ne risque pas d'être bousculé
- I. Vingt mains / Donc légère.
- J. Associés d'Odin / Valable pour tous, sauf Adam et Eve

### Vertical .....

- 1. Fera traîner
- 2. Rouscailleras
- 3. 150 dans le Bas-Rhin / Asexué réfléchi
- 4. N'est que le second / Pour des couleurs, ça peut hurler !
- 5. Intrants
- 6. Son utilisation est soumise à péage / Ne laissai pas de côté
- 7. Telles Céladon
- 8. Libre, parfois / Pas agréables
- 9. Le romain faisait, environ, 54 cl / Partie de 'suite'
- 10. Deux par violon / Pour les tirs



## Énigmes

Y être c'est être dans le besoin.  
Sans elle, pas de plaisir.  
Être sans, c'est ne pas se préoccuper des autres

### Qui est-elle?

Elle peut descendre ou bien s'élever,  
et au fil des ans elle peut changer.  
Pour elle, des cordes sont utilisées,  
et la peur peut nous en priver.

### Qui est-elle ?

Chanson dans laquelle les voix se répètent les unes derrière les autres.  
Pièce d'artillerie militaire, c'est aussi une arme à feu

### Qui est-il ?

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

Tony Darbas. Petite grille 1

## Mots croisés



?!

## Énigmes

Énigme 1 : Le rang.

Énigme 2 : Le canard.

Énigme 3 : Le bouchon.



## Bilan émissions gaz à effet de serre

Les résidences du Groupe E4 sont en train de réaliser leur Bilan des Emissions de Gaz à Effet de Serre (BEGES).

Le BEGES est un outil qui permet de comptabiliser les émissions de gaz à effet de serre en prenant en compte l'ensemble des activités de la Résidence :

les livraisons, trajets domicile - travail, les consommations d'énergie, le tri des déchets, etc.

La réalisation de ce bilan est une obligation réglementaire seulement pour les entreprises de droit privé de plus de 500 salariés. Les Résidences du Groupe E4, engagées depuis 2012 dans une démarche de développement durable, ont ainsi saisi l'opportunité de réaliser ce bilan, de manière volontaire, afin de prendre en compte l'impact carbone de leur activité et de le diminuer.

La responsable qualité du Groupe E4 a été chargée de récupérer auprès des directeurs toutes les données nécessaires pour la réalisation de ce bilan afin de les transmettre à l'Agence Primum non nocere. Cette agence suit les trois Résidences dans leur démarche de développement durable.



Les résultats seront communiqués au dernier trimestre 2017. Puis il sera défini un plan d'action en vue de la réduction des émissions et la mise en pratique des mesures décidées.

# Contacts

Pour plus de renseignements,  
n'hésitez pas à nous contacter  
à l'adresse suivante :

[contact@groupe-e4.com](mailto:contact@groupe-e4.com)

Visitez nos sites Internet :

[www.maison-retraite-montpellier.com](http://www.maison-retraite-montpellier.com)

[www.nouveau-services.com](http://www.nouveau-services.com)

[www.nouveau-homeservices.com](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 - Bassin de Thau**

Nouvéo

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

[contact@nouveau-services.com](mailto: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 - Bassin de Thau**

Nouvéo

Sise 6, Quai de la république

34200 Sète

[contact@nouveau-services.com](mailto:contact@nouveau-services.com)