

# Le Journal

des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères  
La Cyprière  
La Martégale  
L'Ensoleillade  
Nouvéo

N°94  
NOVEMBRE 2018



**ACTUALITÉS**  
De Nouvéo :  
Projet mosaïque  
Des Résidences :  
Festivités d'octobre  
p. 4-5

**PAROLE AUX RÉSIDENTS**  
p. 6-9

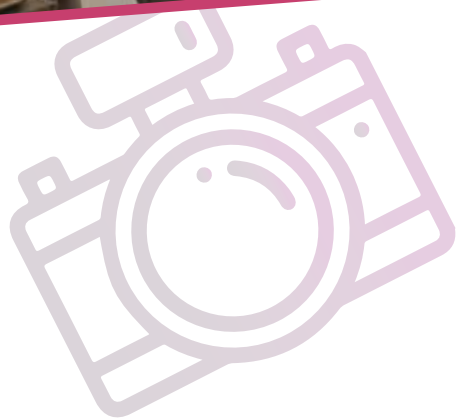
**VIVRE SENIOR**  
Nutrition-Santé à partir de 55 ans  
p. 10

**ZOOM SUR**  
Résultat de l'enquête  
le bien-être au travail !  
p. 13





# Nos Résidences en images





## Souvenirs souvenirs

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de novembre est toujours très symbolique par les moments qu'il nous évoque, que ce soit le souvenir de nos proches ou celui de notre Histoire.

Comme chaque mois, vos Résidences vous ont préparé un programme aussi diversifié que possible pour que vous puissiez passer des instants agréables. Anniversaires, spectacles, animations et commémorations sont les événements qui ponctueront ce mois d'automne, avant de glisser tranquillement vers la magie de Noël.

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

- Résultat de l'enquête : le bien-être au travail

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Programme National Nutrition-Santé à partir de 55 ans

p. 10

### Contacts

p. 15-16



## Projet Mosaïque

Vincent Coursindel, assistant de vie, retrouve Mademoiselle Domenech, 5 jours par semaine pour un accompagnement personnalisé.

Cet accompagnement quotidien a permis à Vincent Coursindel de mettre en place un véritable projet pédagogique autour de la motricité.

Handicapée à la suite d'un accident, Mademoiselle Domenech a perdu beaucoup de ses facultés motrices. Mais l'énergie et la patience de Vincent Coursindel ainsi que la volonté de Mademoiselle Domenech ont rendu possible le projet mosaïque.

Ce travail, l'un des projets mis en place, s'est étalé sur 6 mois.

C'est à travers des projets individualisés co-construits avec le salarié et le bénéficiaire que tout le travail des équipes de Nouvéo prend son sens.





## *Les Aigueillères*

- Le 11 novembre, votre Résidence diffusera la cérémonie commémorative des 100 ans de l'armistice.
- Le 17 novembre, un concert de l'école de musique de Montferrier sur Lez vous sera proposé.

## *La Cyprière*

- Le 20 novembre, votre Résidence accueillera des clowns qui viendront vous rendre visite directement dans votre chambre !
- Le 29 novembre sera l'occasion de fêter tous ensemble les anniversaires du mois !

## *La Martégale*

- La Martégale accueille depuis le 10 octobre une nouvelle animatrice, Béatriz Olivé, qui a déjà une expérience auprès de résidents d'EHPAD. Béatriz prend ses marques sur la Résidence afin de mieux connaître les envies des résidents et leurs proposer des animations adaptées.
- Le 17 novembre la mairie organise une après midi dansant. Les années précédentes, certains résidents y avaient participé afin de profiter d'un bon moment. N'hésitez pas et renouvez vos plus beaux pas de danse !

## *L'Ensoleillade*

- Le 13 et le 29 novembre, votre Résidence organise un loto géant !
- Les anniversaires des résidents nés en octobre seront fêtés le 25 novembre. L'occasion de réunir tous les résidents et le personnel autour d'un concert de DUO AZUR.

## La Cyprière

### La semaine bleue

**D**ans le cadre de la semaine bleue, la mairie de Juvignac a offert l'opportunité à nos résidents de voyager dans notre belle région avec M. Nicolas Eon passionné par celle-ci.

**C**ette expérience de voyage a été possible grâce à des lunettes virtuelles qui leur ont été prêtées, offrant une vision d'image à 360 degrés.

**G**âce à cette visioconférence, qui s'est tenue à la salle Jean-Louis Herrault, les résidents ont redécouvert les plus grands sites de l'Hérault

#### Mme PUJOL

*Cela m'a intéressé, je connaissais les coins.*

#### Mme LENEL

*Un monsieur compétent, cultivé. C'était très intéressant, j'ai appris des choses que je ne connaissais pas.*

#### Mme BLASY

*C'était intéressant, il nous a expliqué des choses que je ne connaissais pas et j'ai pu observer que les paysages avaient changés.*

#### Mme MACIZEWSKI

*il y avait des choses intéressantes, j'ai découvert de beaux paysages, c'est beau la nature ça me plait.*



## Les Aigueillères

### Mini Ferme

L'association Beau Nez d'Ane est venue rendre visite aux résidents des Aigueillères avec quelques animaux extraordinaires : une maman Alpaga d'une douceur incroyable et ses deux garçons, une petite ânesse et son inséparable poney nain, des chèvres et leurs chevreaux, un lapin et des poules de collection.

Tous ces animaux ont fait le bonheur des résidents qui ont passé une bonne partie de leur après-midi dehors sous le soleil, à contempler ou caresser ces grandes et petites bêtes qui enchantent chacun de nous. Un grand moment de douceur et de plaisir !

**Mme R.**

« C'était très bien »

**Mme T.**

« C'était mignon. J'aime les bêtes. Tous les animaux étaient beaux. Je suis née dans une ferme et jusqu'à 20 ans, j'ai vécu avec des animaux. »

**Mme L.**

« Impeccable »

**Mme LA.**

« J'ai trouvé ça très bien ! »

## La Martégale

### Animation Karaoké

« Nous avons bien profité de l'été, maintenant il faut préparer l'hiver »  
**Mme Fabrégue**

« Avec le karaoké, nous sommes tous des chanteurs »  
**Mme Capel**

« C'est nous qui avons fait venir la pluie en chantant »  
**Mme Berthon**

**S**ur des airs d'autrefois et d'aujourd'hui, les résidents ont eu le plaisir de chanter avec Stéphanie en se rappelant de bons moments. Tous les résidents aiment la musique, mais ils n'ont pas tous envie de chanter. Finalement, une fois dans l'ambiance, il n'y a plus de réticence à prendre le micro.

**Q**ue l'on chante juste ou faux, cela n'a pas d'importance, ce qui compte c'est de chanter avec notre cœur et d'y prendre du plaisir.

**L**e karaoké est une animation conviviale et très plaisante, qui fédère beaucoup de résidents. Qu'ils soient simples spectateurs ou bien chanteurs. Cette animation sera remise en place régulièrement pour maintenir ce lien entre les résidents.





## Ensoleillade

### Le pays Basque

**C**e mois-ci, le pays basque était à l'honneur pour notre repas à thème. Dans la Résidence, décorée pour l'occasion, nombreux sont les résidents qui ont voulu porter le fameux béret rouge !

**L**es musiques basques résonnaient et la bonne humeur se lisait sur les visages. Notre cuisinière avait préparé un très bon plat poivron au chorizo et la fameuse crème catalane.

**L'**ambiance était au rendez-vous, comme très souvent à l'Ensoleillade !

#### Madame A. après le repas basque

« Avec mon époux nous allions souvent en Espagne et nous adorions déguster de la chiffonnade de jambon cru »

#### Mme P. après la venue de nos chanteurs

« Que c'est bon d'entendre ces instruments qui me rappelle rappellent le bon vieux temps »

#### M. B. après l'atelier d'équilibre au jardin

« Je suis un très bon lanceur de ballon ! »

#### Mme P suite à l'atelier d'équilibre dans le jardin.

« Quel bonheur ! j'ai cru retomber en enfance avec ce jeu de marelle ! »



## Repères de consommation

Programme National Nutrition-Santé à partir de 55 ans

Qu'est-ce que le PNNS ? Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.



### Le bon rythme

Toujours 3 repas par jour. Cela permet une bonne répartition des apports alimentaires. Si besoin est, possibilité de faire un goûter ou une collation dans la matinée ou la soirée, en privilégiant yaourts, fromage et fruits.



### Faut-il bannir des aliments ?

Il n'y a pas vraiment de bons ou de mauvais aliments, et aucun n'est interdit. Certains sont à privilégier et d'autres à limiter, mais chaque famille d'aliments à sa place dans votre menu.



### Quelle activité physique ?

Intégrer dans la vie quotidienne l'activité physique sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...).

**Ne pas oublier les activités sportives adaptées à chacun (gymnastique, yoga, natation...).**

Faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes.

Beaucoup d'autres activités, pratiquées régulièrement, permettent de se maintenir en forme physiquement : prenez les escaliers, faites de la bicyclette, nagez, dansez... Le ménage, le bricolage, le jardinage... c'est aussi de l'activité physique au quotidien.





## 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 14

### Horizontal .....

1. N'est pas en joie
2. Ne passe pas loin / Perdre pied
3. Echarpe / Timbré
4. Courtisée par la NASA / Mal ressenti
5. Redressa un fil dur / Symbole d'un métal dur et cassant
6. Il est bluffant ! / Crevait
7. Donc, on en a parlé / Son coup peut être fatal
8. Serai apte / Craie de couleur brune
9. Ne s'utilise pas comme le javelot, et pourtant... / Dans le yoga
10. Peut être minimale.

### Vertical .....

- A. Le B A BA.
- B. Sort de l'égout, par exemple/ Vivras..
- C. Du bruit, peut être / Vague
- D. Le nec plus ultra / Un ordre ?
- E. Finis un tissu / Initiales en vogue en 17
- F. Oui / Peuvent être des humeurs
- G. Soit une longueur de 1 m à 10 cm / Construisent pour les jeunes
- H. Joueur, capitaine, chanteur, fils de et père de ! / Avant, entrai le prix en Suisse
- I. Le mari de la fille à Berlin / Idée platonique
- J. Ronron



## Énigmes

Echelon suprême à l'Opéra, jamais sous l'eau elle ne fila.

Bonne lorsqu'on y croit, même étreinte on l'aperçoit.

**Qui est-elle ?**

Bien des vêtements y défilent.

Elle est propice aux coups de fil.

Parfois conçue pour piloter.

Sur le Fort, elle est abandonnée.

**Qui est-elle ?**

Sujette à l'emballement, Elle vit en bande assurément.

Cette personne très protégée, est une curiosité dans les musées.

**Qui est-elle ?**

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

Tony Darbas, Grille 13

Mots croisés



Énigmes

- Énigme 1 : la sentence
- Énigme 2 : l'écart
- Énigme 3 : le groupe







## Résultat de l'enquête sur le bien-être au travail !

Comme chaque année, en été, les résidences du **Groupe E4** ont effectué une enquête sur le bien-être et la satisfaction au travail auprès de tous les salariés. Ce questionnaire, réalisé en ligne, est composé de 36 questions réparties en plusieurs thématiques :

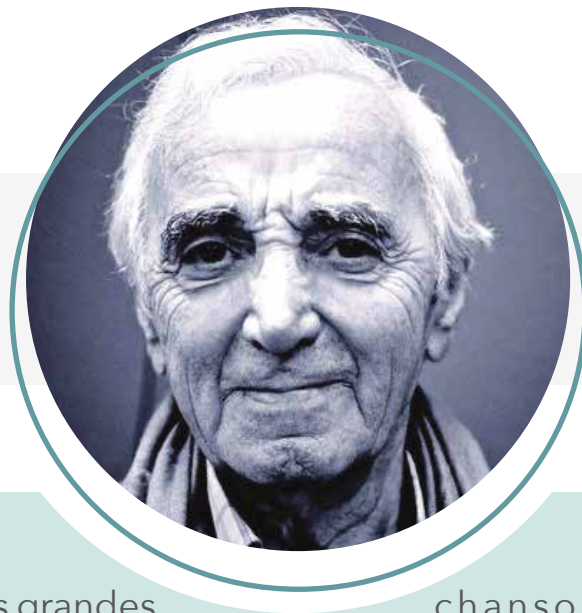
l'égalité de traitement entre les femmes et les hommes, l'environnement de travail, la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle, la mixité des emplois, la réalisation et le développement professionnel, le contenu et la qualité du travail.

Les résultats ont été présentés, dans un premier temps, aux directeurs des résidences et plus de 70% des salariés sont satisfaits de leur travail et plus particulièrement concernant son contenu et sa qualité, les relations sociales ainsi que la réalisation et le développement professionnel. Comme vous pouvez le voir, les chiffres sont très positifs et la direction est fière du travail accompli ensemble. Un plan d'action sur l'amélioration de la qualité de vie au travail est en cours de réalisation afin de continuer dans cette dynamique.

Les résultats plus détaillés vous seront communiqués lors du prochain Conseil de la Vie Sociale.

VOTRE  
AVIS  
NOUS  
INTERESSE

## CHARLES AZNAVOUR UNE LÉGENDE DE LA CHANSON FRANÇAISE S'EST ÉTEINTE



**7**0 ans de carrière, plus de 1400 chansons, une soixantaine de films, une cinquantaine d'albums, 6 langues chantées...

Ce sont les prouesses de Charles AZNAVOUR, cet artiste qui a traversé les générations et les frontières. Le chanteur français le plus célèbre à l'étranger s'est éteint le 1er octobre à l'âge de 94 ans, à son domicile dans le sud de la France. Nous continuerons de fredonner ses

plus grandes chansons comme « La bohème », « La Mamma » ou encore « Emmenez-moi » et n'oublierons pas ses engagements.

Véritable précurseur du métissage musical, Charles AZNAVOUR a écrit pour les plus grands : Juliette GRECO, Gilbert BECAUD, Edith PIAF sont autant d'artistes qui ont chanté ses mots.

**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*







**nouvéo**  
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

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





- Animatrice : **Christine**
- Psychologue : **Cécile**
- Musicothérapeute : **Cécile**

## Rendez-vous :

→ **Dimanche 11 novembre**  
**Centenaire Armistice**  
 Commémoration de l'Armistice.

**Sandrine Arcelon :**  
*Activités Physiques Adaptées (professeur de gymnastique)*

**Nicole Mentha :**  
*Potière céramique - Atelier poterie.*

**Isabelle Delatre :**  
*Médiatrice animale*

**Gilles et Julie La Rousse :**  
*Chanteurs et musiciens du Duo d'Azur*

		Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
		<b>LA TOUSSAINT</b> .. <b>10h00</b> Gymnastique douce <b>14h00</b> Chorale	<b>10h00</b> Remues méninges au salon <b>14h00</b> Bien être et soins des mains	Animation avec l'équipe	Animation avec l'équipe
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10
<b>10h00</b> Confection d'un gâteau au fruit <b>14h00</b> Gymnastique douce, atelier d'équilibre et de motricité fine	<b>10h00</b> Atelier de coloriage de mandalas chinois <b>14h00</b> Atelier réminiscence du passé	<b>10h00</b> Lecture de notre quotidien à voix haute <b>14h00</b> Jeux d'adresse et de préhension	<b>10h00</b> Atelier maintien de l'équilibre <b>14h00</b> Lectures des fables de La Fontaine	<b>10h00</b> Atelier relaxation <b>14h00</b> Visite d'Isabelle et des animaux ( Jingle , Pop et Corn )	Animation avec l'équipe
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17
<b>10h00</b> Préparation d'un pudding <b>14h00</b> Gymnastique au salon	<b>10h00</b> Atelier découpages et collages <b>14h00</b> Loto géant	<b>10h00</b> Lecture de poèmes sur l'amitié et l'amour de nos proches <b>14h00</b> Dictons et proverbes au salon	<b>10h00</b> Préparation d'une compote de fruits frais <b>14h00</b> Gymnastique en salle à manger <b>14h15</b> Loto	<b>10h00</b> Travail et maintien de la motricité fine <b>14h00</b> Atelier créatif peinture aux doigts	Animation avec l'équipe
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24
<b>10h00</b> Soins de bien être <b>14h00</b> Musicothérapie collective	<b>10h00</b> Atelier créatif peinture de poteries <b>14h15</b> Loto géant en salle à manger	<b>10h00</b> Lecture de notre quotidien le Midi Libre <b>14h15</b> Atelier d'équilibre au salon	<b>10h00</b> Activités domestiques en salle à manger <b>14h30</b> Chantons tous ensemble au salon	<b>10h30</b> Célébration de la messe au salon de l'étage avec le Père Abou <b>14h00</b> Trucs et astuces pour la maison, jeux de mémoire	Animation avec l'équipe
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	
<b>10h00</b> Confection d'une compote de fruits en salle à manger <b>14h15</b> Gymnastique douce	<b>10h00</b> Atelier de coloriage de mandalas chinois <b>14h00</b> Lecture de poèmes à voix haute	<b>10h00</b> Atelier créatif au salon <b>14h00</b> Gymnastique douce	<b>10h00</b> Atelier pâtisserie en salle à manger <b>14h00</b> Loto géant	<b>10h00</b> Atelier peinture de poteries au salon	



**ARMISTICE** .....

Animation avec l'équipe



Une fois par mois nous organisons un repas à thème , ce mois-ci c'est le pays basque qui à l'honneur



Une après-midi au jardin avec notre prof de sport Sandrine Arcelon pour l'atelier d'équilibre



Grâce au parcours Christiane travaille sa motricité



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à Mme CAMPANO Eliette, le 1<sup>er</sup> nov



Nos chanteurs du mois, le duo azur et leurs instruments



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