

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

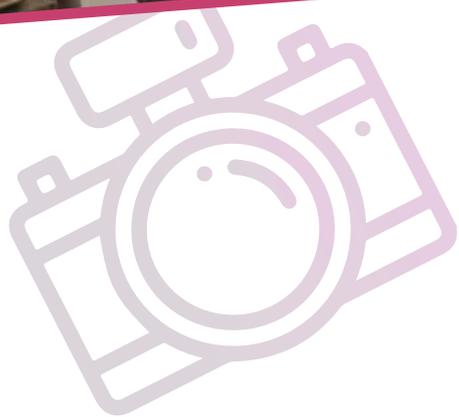
PAROLE AUX RÉSIDENTS
p. 6-9

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

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.





Automne dansant

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

Dans 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.

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

Gâce 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 Fabrègue

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

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

Sur 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.

Que 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.

Le 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

Ce 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 !

Les 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'emballlement, 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 :

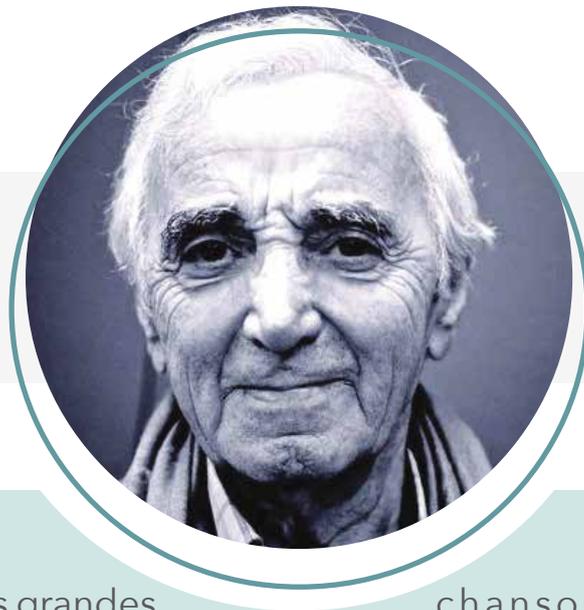
l'égalité de traitement entre les femmes et les hommes, l'environnement de travail, la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle, la mixité des emplois, la réalisation et le développement professionnel, le contenu et la qualité du travail.

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



70 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

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



- Animateur : **Salomé.**
- Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- Psychomotricien : **Yann.**
- Psychologue : **Stéphanie.**
- Aide soignante : **Véronique.**

Rendez-vous :

→ **Samedi 10 novembre**
Zepetra présente
 « Une soirée Extra
 Ordinaire »
 Théâtre Le Kiasma à
 Castelnau le Lez
 À 20h00

→ **Dimanche 11 novembre**
Concert, Les Chorégiens
 Chœur et soliste
 Salle Devevou
 À 17h00

→ **Dimanche 18 novembre**
Marché de Noël,
 Salle Devevou
 De 10h00 à 17h00

- Guillaume Benes :**
 Neuropsychologue -
 Atelier de mémoire.
- Marie-Christine
 BARBASTE :** *Bénévole*
 bibliothèque - Lecture à
 voix haute.
- Laurane Tores :**
 Zoothérapeute -
 Atelier de zoothérapie.
- Muriel Navarro :**
 Professeur d'éducation
 physique et sportive -
 spécialisée en Activité
 Physique Adaptée
 (APA).

Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
LA TOUSSAINT ... 16h30 Concert de piano avec Thomas au grand salon	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières 14h45 Jeux à la Gloriette 17h00 Temps des contes avec Christine en salle d'animation	10h00 & 11h10 Atelier mémoire en salle d'animation 16h30 Animation	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Jeux de société en salle d'animation 15h45 Gymnastique ludique	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 14h45 Atelier pâtisserie à la Gloriette 16h45 Messe à la Résidence avec le père Barral en salle d'animation	Après-midi Animation	L'ARMISTICE ... 10h30 Cérémonie commémorative télévisuelle Après-midi Animation avec l'équipe
Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Écoute musicale en salle d'animation 15h45 Gymnastique ludique	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières 14h45 Jeux à la Gloriette 16h00 Atelier Cirque avec Zepetra en salle d'animation	10h00 & 11h10 Atelier mémoire en salle d'animation 17h00 CONCERT ... l'Ecole de Musique de Montferrier	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Jeux de société en salle d'animation 15h45 Gymnastique ludique	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières 14h45 Atelier pâtisserie à la Gloriette 16h00 Atelier Cirque avec Zepetra en salle d'animation	Après-midi Animation	11h00 Messe télévisée Après-midi Animation avec l'équipe
Jeudi 29	Vendredi 30		
11h00 Atelier culinaire à la Gloriette 12h00 Repas convivial 15h00 Écoute musicale en salle d'animation 15h45 Gymnastique ludique	10h05 Psychomotricité en salle d'animation 11h00 Groupe de partage et de prières 14h45 Jeux à la Gloriette 16h00 Atelier Cirque avec Zepetra en salle d'animation		

Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h30 Atelier musique à la Gloriette 16h45 Activités manuelles en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes 15h45 Atelier manuel à la Gloriette 17h00 Jeux de lettres et de mots en salle d'animation	11h00 Atelier créations à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h30 Atelier musique à la Gloriette 16h45 Activités créatives en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes 15h45 Atelier manuel à la Gloriette 17h00 Quiz en salle d'animation	11h00 Atelier créations à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h30 Atelier musique à la Gloriette 16h45 Activités créatives en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes 15h45 Atelier manuel à la Gloriette 17h00 Jeux de lettres et de mots en salle d'animation	11h00 Atelier créations à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation 17h00 Lecture à voix haute en salle d'animation
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28
11h00 Gymnastique douce en salle d'animation 14h30 Atelier musique à la Gloriette 16h45 Activités créatives en salle d'animation	10h30 & 11h00 Zoothérapie 11h00 Épluchage collectif des légumes 15h45 Atelier manuel à la Gloriette 17h00 Quiz en salle d'animation	11h00 Atelier créations à la Gloriette 15h00 Parcours moteur en salle d'animation

Les chanteurs de la chorale Gospel «Let's go Singers» de Montferrier-sur-Lez



Un chant de joie



M. Bereziat photographie les animaux de la mini-ferme



Mme René apprivoise le lapin nain



M. Bereziat photographie les animaux de la mini-ferme



Mme R. et Margaux devant le loto des odeurs



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme POLO Palmyre, le 1^{er} novembre
- M. DE TESTA Emile, le 14 novembre
- Mesdames CHAMPAGNOL Rosaria et BOUCHER Arlette, le 18 novembre
- M. SOUVAIRAN Jacques, le 21 novembre
- Mme ESCARD Colette, le 22 novembre
- Mme CUELHES Liliane, le 27 novembre
- Mme BONDIL Denise, le 29 novembre

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. VACHELARD, la Saint Hubert, le 3 novembre
- Mme TOURRIERE, la Sainte Christiane, le 12 novembre
- Mme FLOURENS, la Sainte Catherine, le 25 novembre

Vos représentants du conseil de la vie sociale

REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS

- M. Hatton
- Mme Tomas



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

REPRÉSENTANTS DES FAMILLES

- M. Herve
- Mme Rambier