


Les Aigueillères – La Cyprière – La Martégale – L'Ensoleillade – Nouvéo




**ACTUALITÉS**  
De Nouvéo :  
Un rendez-vous attendu  
Des Résidences :  
Des activités artistiques  
p. 4-5



**PAROLE AUX RÉSIDENTS**  
p. 6-9



**VIVRE SENIOR**  
Prévention des chutes...  
p. 10

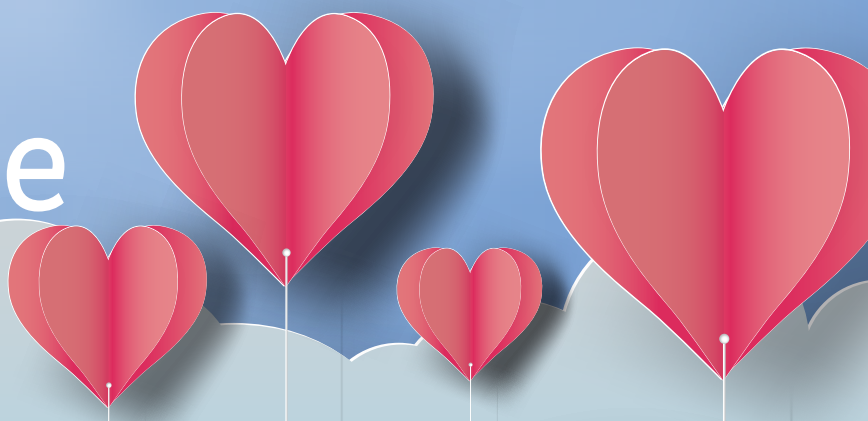


**ZOOM SUR**  
Questionnaire B2ST,  
qu'est-ce que c'est ?  
p. 13

# Nos Résidences en images



# Bonne fête papi !!



## Chères lectrices, chers lecteurs,

L'été est derrière nous mais ne soyons pas tristes, l'automne nous réserve de bonnes surprises. En ce mois d'octobre, les seniors sont à l'honneur, et nous allons fêter ça dans vos résidences !

Du 7 au 13 octobre, c'est la semaine bleue : une semaine nationale dédiée aux retraités et aux personnes âgées. Pour l'occasion, vos résidences vous proposeront des animations sur le thème de cette année « Pour une société respectueuse de la planète : ensemble agissons ! ». On ne manquera pas non plus de célébrer la fête des grands-pères et Halloween, deux belles occasions de vous retrouver en famille.

*PS : On pense à régler nos montres à partir du 27 octobre, car nous avancerons d'une heure !*

**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

- Questionnaire B2ST, qu'est-ce que c'est ?

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Prévention des chutes

p. 10

### Contacts

p. 15-16

# Un rendez-vous attendu

Une semaine sur deux, Nazha BEN YOUSSEF, assistante de vie à Nouvéo intervient auprès de Madame PELISSIER, résidente de la Cyprière.

Cette prestation permet à Madame PELISSIER de faire des courses dans la grande surface située à côté de la Résidence.

Nazha aide Mme PELISSIER à se préparer et dès que celle-ci est prête, elles partent en voiture faire les courses.

Durant ce moment privilégié, Madame PELISSIER achète quelques produits de confort et de temps en temps quelques vêtements.

De retour à la résidence, Nazha prend le temps de ranger les quelques courses de Madame PELISSIER.

Cette prestation est particulièrement attendue par Madame PELISSIER qui apprécie la présence de Nazha.



*Accompagner Madame PELISSIER est un vrai plaisir et je sais que ce moment est aussi très apprécié par Madame PELISSIER*



*Nazha*



# Activités artistiques

## *La Cyprière*

A l'occasion de la « semaine bleue », la Cyprière accueille « Les Petits Débrouillards » le 10 octobre. Depuis 1984, cette association organise des activités scientifiques et techniques, et participe aux débats de société sur l'éducation au développement durable.

Nous fêterons les anniversaires du mois le 31 octobre avec la venue de « Gaby a trouvé sa voix », un chanteur de variétés qui va vous en mettre plein les oreilles !

## *L'Ensoleillade*

Puisque nous savons que vous êtes nombreux à aimer chanter, nous vous proposons une animation originale. Le 15 octobre, vous pourrez effectuer un enregistrement studio en créant ou en reprenant une chanson de votre choix, accompagné de Jérôme à la guitare. Le but étant d'immortaliser toutes vos voix magnifiques et de conserver le CD ou support MP3. Alors, envie d'être la star d'un jour ?

## *Les Aigueillères*

Jeunes ou seniors, nous sommes tous concernés par le devenir de la planète. La Terre est notre maison, alors apprenons à cohabiter, construire un monde plus vert, plus sobre et plus juste. Aussi, à l'occasion de la semaine bleue, du 7 au 13 octobre, nous vous concoctons des animations sur le thème de l'environnement et sa préservation : sur le thème de l'environnement et sa préservation, un programme et des activités, à la hauteur de l'enjeu, le devenir de notre planète.

## *La Martégale*

En octobre, Pérols fête le mois du Théâtre. Une représentation théâtrale se jouera tous les dimanches. Nous assisterons ainsi à « La manade des gens heureux » le 27 octobre à 17h.

Pour fêter Halloween, nous nous rendons dans le centre de Pérols le 31 octobre, afin de profiter pleinement de l'effervescence de cette fête !



## La Cyprière

### ENTRE MUSICOS

Le 29 août 2019 à l'occasion des anniversaires du mois, nous avons passé une après-midi en musique, grâce à la venue d'« **ENTRE MUSICOS** ».

Les résidents ont pu chanter les chansons de leur jeunesse. Il a également réussi à en faire danser plus d'un sur un rock ou un cancan.

Beaucoup de résidents nous ont raconté que cela leur rappelait leurs souvenirs du temps où ils dansaient au bal.

Dans un esprit très festif, nous avons terminé avec un gâteau confectionné par notre cuisinier.

Nous avons passé une après-midi rythmée et pleine de bonne humeur. Nous remercions « **ENTRE MUSICOS** » pour sa venue.

**Mme A.**

« J'ai passé un très bon moment, j'ai pu chanter et j'ai bien rigolé. »

**Mme D.**

« J'étais très contente de danser le Rock et de chanter des chansons de ma jeunesse. »

## Les Aigueillères



### TOUS À LA PLAGE !!

**E**n voiture Simone ! Direction la plage des Lézards à Palavas-les-flots !

Alors que les plus téméraires ont trempés les pieds dans l'eau, les autres ont profité de cette parenthèse enchantée assises sur le sable à contempler la mer. Le soleil était au rendez-vous et une belle brise nous a permis de profiter de l'air marin sans avoir trop chaud !

Qui dit plage, dit aussi terrasse de café ... et c'est avec grand plaisir que les résidents se sont installés à l'ombre des parasols des « Lézards » pour faire les lézards !! Une jolie tablée où chacun(e) a cédé à ses envies : glace gourmande, bière, gaufres au sucre, café et jus de fruits pressés : un régal !

De beaux moments qui ont fait resurgir de nombreux souvenirs d'été à la mer que chacun a pris plaisir à partager !

Une sortie à renouveler sans hésiter pour tous !

**Mme D.**

*« J'aime beaucoup la mer, j'aurais adoré me baigner mais l'eau était un peu fraîche et le vent aussi. La promenade les pieds dans l'eau m'a fait beaucoup de bien ! Un bon moment à refaire rapidement ! »*

**Mme P.**

*« Je ne regrette pas d'être venue ! Ça m'a fait plaisir de voir la plage et la mer que je n'avais plus vue depuis longtemps. C'est de sortir qui est difficile mais une fois qu'on y est, on est heureux ! »*

**Mme L.**

*« Merci pour ce super moment. C'était vraiment un très bel après-midi avec une équipe de choc ! Et en plus, on s'est régalé ! J'attends avec impatience la prochaine sortie... »*

## La Martégale



### RÉUNION DE RENTRÉE

**P**our fêter le mois de septembre et la rentrée, la résidence a proposé un goûter musical aux résidents et à leur famille.

Après ce magnifique moment musical, un goûter élaboré par les équipes de restauration en a séduit plus d'un : salade de fruits, churros faits maison... Ces gourmandises ont remporté un franc succès !

Profitant de l'occasion, Madame HUBERT, nouvelle directrice de la résidence, a pu se présenter et faire la connaissance des familles.

**Mme L.**

« C'est très bien organisé. Le chanteur m'a plu, le goûter était très bon. Nous avons eu une salade de fruits et des churros ». C'est l'occasion de faire connaissance avec les nouveaux résidents et leurs familles »

**Mme P.**

« C'est une fête réussie, c'est une bonne chose pour les résidents, le goûter était très bien. »



## Ensoleillade

### LE SPORT EST À L'HONNEUR !

**N**ous connaissons tous les bienfaits de l'activité sportive sur le maintien de l'autonomie de la personne âgée.

C'est pour cela qu'à l'Ensoleillade, deux fois par semaine, nous accueillons un professeur de sport dont la particularité est de travailler et d'accompagner les personnes âgées ou fragiles.

Un matériel spécifique (parcours d'équilibre, jeux de quilles, cerceaux, jeux de lancer) est installé afin de mobiliser les membres inférieurs, supérieurs et de maintenir l'équilibre.

Tous les ateliers se font dans la détente, le rire et la bonne humeur.

Encore de belles après-midi passées dans notre Ensoleillade !

**Mme K.**

*« Au début je me force un peu, mais après, je suis fière de moi »*

**Mme B.**

*« Je n'aurais pas pensé pouvoir y arriver, mais grâce à vous j'ai confiance, merci »*

**Mme A.**

*« Si je veux continuer à marcher dans le jardin tous les jours, il faut que je garde la forme ! »*

# Prévention des chutes et activité physique adaptée

## partie 2

Afin d'éviter la perte de la masse musculaire due à l'âge, il est important de pratiquer une activité physique régulière et adaptée. Pour rappel, un tiers des seniors de plus de 65 ans chute au moins une fois par an. Les exercices de mobilisation et de proprioception proposés ci-dessous peuvent aider les personnes âgées à maintenir une forme physique.

### EXERCICES DE MOBILISATION À FAIRE DEBOUT

#### Debout devant une table, sans se tenir :

- Serrer les pieds l'un contre l'autre et tenir l'équilibre pendant 5 secondes.
- Se mettre sur un pied et tenir en équilibre pendant 5 secondes puis changer.

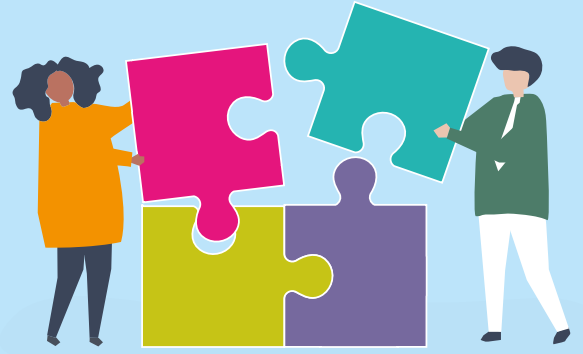
#### Exercices de mobilisation à faire allonger sur le lit

- Plier les genoux et lever les fesses, tenir 5 temps, poser.
- Déplacement latéral : plier les genoux, déplacer les pieds puis les fesses, puis lever la tête en faisant glisser les épaules.
- Retournement à gauche : plier les genoux, les faire toucher le matelas du côté gauche, plier le bras gauche, regarder à gauche en tournant la tête et en amenant le bras droit à gauche.

#### Docteur Souillé



# Les jeux du mois !



## Sudoku

			5	8	6		2	
	5			7		6		8
2					3	5	4	
3	7		8		5			
	1	6	7		4	2	9	
			2		1		7	3
	3	7	6					2
1		4		5			6	
	8		1	2	7			



## Énigmes

Sur une table, on peut y jouer.

Sur un terrain, le pratiquer.

Devant un mur, s'y entraîner.

Dans des chaussures fortes appréciées.

**Qui est-il ?**

Il est toujours courbé.

Dedans, on doit souffler.

Ce fil de fer replié,

Nous sert pour attacher.

**Qui est-il ?**

2	3	1	5	8	7	6	9	4
4	8	7	2	9	6	5	3	1
6	9	5	1	3	4	2	7	8
8	5	9	6	7	2	4	1	3
3	7	4	8	1	5	9	2	6
1	2	6	9	4	3	7	8	5
9	1	2	4	6	8	3	5	7
7	6	8	3	5	9	1	4	2
5	4	3	7	2	1	8	6	9

Sudoku

?!

Énigmes

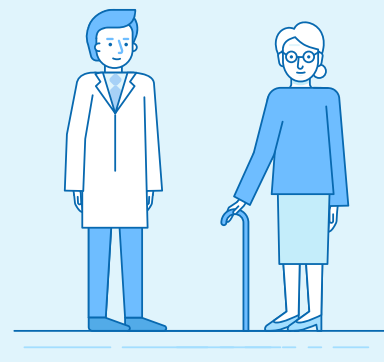
Énigme 1 : Le théâtre

Énigme 2 : La moitié

Énigme 3 : Le poids



# Questionnaire B2ST, qu'est-ce que c'est ?



« Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez » disait Albert Schweitzer.

Quoi de plus important que d'aimer ce que l'on fait pour s'épanouir ? En somme, quoi de plus important pour un salarié que d'apprécier son travail ? Quoi de plus important pour les soignants (au sens large) que de prendre soin d'eux-mêmes pour pouvoir prendre soin de leurs aînés ? Le « questionnaire B2ST » est là pour eux.

Mis en place avec la collaboration de l'agence Primum Non nocere, ce questionnaire porte sur le bien-être et la satisfaction au travail. Il est accessible à tous les salariés des résidences et a pour objet de recueillir les points

positifs et marges d'amélioration, sur le bien-être et la satisfaction au travail des salariés.

Ce questionnaire traite notamment des valeurs portées par le personnel, de la notion de plaisir au travail, de la conciliation entre vie privée et vie professionnelle, du rapport entre temps de travail et qualité de ce dernier, des conditions de travail, des objectifs à atteindre par les salariés, de l'organisation interne, des relations de travail.

L'ensemble des points remontés à l'issue de ce questionnaire « B2ST » est ensuite analysé de manière à mettre en place quelque action nécessaire à une amélioration continue du bien-être et de la satisfaction au travail des salariés.





## LES « MAMIES FOOT » L'ÉQUIPE DE FRANCE DES GRANDS-MÈRES

**E**lles s'appellent Annette, Vanda, Arlette ou encore Edith. Elles ont entre 60 et 84 ans et font toutes parties d'une équipe de football très originale : Les mamies foot !

En pleine coupe du monde féminine cet été, elles ont joué leur premier match contre l'Afrique du sud, à Saint-Etienne. Ces 18 mamies, toutes sélectionnées dans une résidence senior, n'avaient pour la plupart jamais joué au foot : *« Il n'y en a que deux ou trois qui ont déjà joué au foot. Certaines ne savaient même pas comment était fait un terrain »*, explique gaiement Philippe, l'entraîneur.

**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

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





	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6 
	<b>10h00</b> Gymnastique équilibre en salle d'animation <b>11h00</b> Gymnastique assise en salle d'animation	<b>15h00</b> On refait le monde en salle de restaurant	<b>10h30</b> Couture en salle d'animation <b>14h00</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>16h30</b> Groupe de lecture en salle d'animation	<b>10h15</b> Atelier mémoire groupe 1 en salle d'animation <b>11h15</b> Atelier mémoire groupe 2 <b>15h00</b> Café papotage en salle d'animation <b>16h30</b> LOTO	<i>Jeux de société à disposition</i> <b>10h00</b> Sortie Marché de Pérols	<b>FÊTE DES GRANDS PÈRES</b>  <i>Jeux de société à disposition</i> <b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
<b>10h00</b> Zoothérapie à la Noria <b>10h30</b> Zoothérapie au 1 <sup>er</sup> étage <b>14h30</b> Chorale VMEH en salle de restaurant <b>16h30</b> Gym assise en salle de restaurant	<b>10h00</b> Gymnastique équilibre en salle d'animation <b>11h00</b> Gymnastique assise en salle d'animation <b>14h30</b> Activité mémoire en salle de restaurant	<b>15h00</b> On refait le monde en salle de restaurant	<b>10h30</b> Couture en salle d'animation <b>15h00</b> Activité ludique en salle d'animation <b>16h30</b> Jeux de quilles en salle de restaurant	<b>15h00</b> Manucure en salle d'animation <b>16h30</b> Activité ludique en salle d'animation	<b>10h00</b> Sortie Marché de Pérols <b>15h00</b> Café papotage en salle d'animation <b>16h30</b> LOTO	<i>Jeux de société à disposition</i> <b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
<b>10h00</b> Zoothérapie à la Noria <b>10h30</b> Zoothérapie au 1 <sup>er</sup> étage <b>15h00</b> « Discussion des habitants de la Martégale » en salle de restaurant <b>16h30</b> Gym assise en salle de restaurant	<b>10h00</b> Gymnastique équilibre en salle d'animation <b>11h00</b> Gymnastique assise en salle d'animation <b>15h00</b> Activité mémoire en salle de restaurant	<b>15h00</b> On refait le monde en salle de restaurant	<b>10h30</b> Couture en salle d'animation <b>14h00</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>16h30</b> Groupe de lecture en salle d'animation	<b>10h15</b> Atelier mémoire groupe 1 en salle d'animation <b>11h15</b> Atelier mémoire groupe 2 <b>14h30</b> Les Ans Chanteurs d'Aniane	<b>10h00</b> Sortie Marché de Pérols <b>15h00</b> Manucure en salle d'animation <b>16h30</b> LOTO	<i>Jeux de société à disposition</i> <b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27 
<b>10h00</b> Zoothérapie à la Noria <b>10h30</b> Zoothérapie au 1 <sup>er</sup> étage <b>14h30</b> Chorale VMEH en salle de restaurant <b>16h30</b> Gym assise en salle de restaurant	<b>10h00</b> Gymnastique équilibre en salle d'animation <b>11h00</b> Gymnastique assise en salle d'animation <b>15h00</b> Activité mémoire en salle de restaurant	<b>15h00</b> On refait le monde en salle de restaurant	<b>10h30</b> Couture en salle d'animation <b>14h00</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>16h30</b> Atelier écriture en salle d'animation	<b>15h00</b> Café papotage en salle d'animation <b>16h30</b> Jeux de quilles en salle de restaurant	<b>10h00</b> Sortie Marché de Pérols <b>15h00</b> Manucure en salle d'animation <b>16h30</b> LOTO	<b>CHANGEMENT D'HEURE</b>  <i>Jeux de société à disposition</i> <b>10h30</b> Messe télévisée au salon du 2 <sup>ème</sup> étage
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31			
<b>10h00</b> Zoothérapie à la Noria <b>10h30</b> Zoothérapie au 1 <sup>er</sup> étage <b>14h45</b> Chantal avec ses poèmes en salle d'animation <b>16h30</b> Gym assise en salle de restaurant	<b>10h00</b> Gymnastique équilibre en salle d'animation <b>11h00</b> Gymnastique assise en salle d'animation <b>15h00</b> Activité mémoire en salle de restaurant	<b>15h00</b> On refait le monde en salle de restaurant	<b>10h30</b> Couture en salle d'animation <b>14h00</b> Sortie cinéma à la médiathèque <b>17h00</b> Sortie place de la Mairie pour fêter Halloween			

## Rendez-vous :

→ **Dimanche 13 octobre**  
**Le mois du théâtre**  
**«Excuse moi, j'ai pas bien compris»**  
 Salle Yves Abric,  
 À 17h00

→ **Dimanche 20 octobre**  
**Le mois du théâtre**  
**«Ça va ?»**  
 Salle Yves Abric,  
 À 17h00

→ **Dimanche 27 octobre**  
**Le mois du théâtre**  
**«La manade des gens heureux»**  
 Salle Yves Abric,  
 À 17h00

→ **Dimanche 27 octobre**  
**Halloween**  
**Dans l'esprit de la fête d'Halloween**  
 Place Carnot

• Animatrice : **Béatriz.**

• Psychologue : **Anne-Sophie.**

• Ergothérapeute : **Cyrielle.**

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

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

**Laurane Tores :**  
 Atelier de zoothérapie.

Laurence et son violon enchantent les résidents



Thierry Borne chante pour les résidents



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme BOCQUEL Léone, le vendredi 4 octobre
- Mme MANSUY Michèle, le lundi 7 octobre
- Mme DELL ISOLA Simone, le mercredi 9 octobre
- Mme PEREZ Georgette, le lundi 14 octobre
- Mme FEUCHER Colette, le jeudi 17 octobre

## Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à  
M. CASANGRANDI Pascal



Mme Huber, la nouvelle directrice se présente aux résidents



Mme Claudel fait sa gym



Mme Roux sur les tapis



## Départ

Nous souhaitons un bon retour à  
Mme BERTELET Janine

Vos représentants du conseil de la vie sociale



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

### REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS

- Mme Pacull
- M. Mayer

### REPRÉSENTANTE DES FAMILLES

- Mme Cazejust