

Le Journal des Résidences et du Domicile



Les Aigueillères
La Cyprière
La Martégale
Nouvéo

N°70
SEPTEMBRE 2016



ACTUALITÉS

Nouvéo :
Transport véhiculé
Résidences :
Journée citoyenne !
p.4-5

DOSSIER DES RÉSIDENTS

p.6-7

VIVRE SENIOR

Comment bien choisir son eau ?
p.8

ZOOM SUR

Résidences : énergie 100%
renouvelable
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





Une rentrée citoyenne !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Une rentrée qui s'annonce sous le feu des nouveautés ! Alors, laissons les regrets et ne soyons pas nostalgiques des vacances et de l'été qui prennent fin... Enthousiasmons-nous de ces belles actualités que promet ce mois de septembre.

Résidents et familles, prenez vos agendas et mettez une croix à la date du 14 septembre ! Nous vous attendons nombreux dans vos Résidences pour participer à notre journée citoyenne.

Et puisque le Développement Durable est à l'honneur, nous vous annonçons en avant première que le Groupe E4 bénéficie désormais d'une électricité 100% renouvelable, couvrant la totalité de sa consommation !

Terminons cet édito sur les services de Nouvéo avec le transport véhiculé accompagné et la rubrique actualité de Nouvéo Services, qui vous fait profiter de ses astuces ménagères. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une bonne rentrée.

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

- Résidences : énergie 100% renouvelable.

p.11

Vivre sénior

- Comment bien choisir son eau ?
- Vu d'ailleurs

p.8

Contacts

p.12



Transport véhiculé

Nouvéo a fait l'acquisition d'un nouveau véhicule entièrement équipé et adapté pour le transport de personnes à mobilité réduite. Les véhicules de Nouvéo aident aux déplacements des personnes souhaitant un transport véhiculé accompagné.

Le transport véhiculé est une prise en charge complète du bénéficiaire par l'intervenant : habillage pour sortir, fermeture du domicile, installation à bord du véhicule et conduite au lieu de destination avec la possibilité d'accompagner le bénéficiaire lors de son rendez-vous.

Ce nouveau véhicule peut accueillir un fauteuil roulant avec un accompagnant. Il assure les déplacements en toute sécurité.



> Retrouvez toutes ces informations sur nouveo-services.com

Actualités en ligne



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

Vous y retrouverez des conseils sur votre quotidien ou encore des astuces pour entretenir votre maison. Pour ne rater aucune actualité, rejoignez notre page facebook Nouvéo home services.

> www.nouveo-homeservices.com/actualites

Journée citoyenne

Comme tous les ans et dans la continuité de leur engagement dans le Développement Durable, les Résidences organisent une journée citoyenne.

Les enfants des centres de loisirs des communes sont conviés à cette journée basée sous le signe du Développement Durable qui aura lieu le mercredi 14 septembre.

Au programme,

Aigueillères

Spectacle sur l'alimentation et l'agriculture « Les Contes Terre à Terre » de la compagnie Les Mains vertes

Cyprière

Ateliers de créations à partir d'objets de récupération.

Martégale

Présentation de la région vue du ciel par un expert.

Focus sur le développement écologique et les engagements "développement durable" de la région.



Aigueillères

Écriture Collective

L'atelier d'écriture collective est un lieu d'expression et de production d'écrits. Durant l'exercice je deviens la plume des résidents qui ont souvent du mal à écrire eux-mêmes. En suivant les consignes, les résidents sont invités à proposer oralement des phrases comportant certains mots clés sur le thème des vacances. Cet atelier permet de retrouver le goût de l'expression, d'affirmer son style, de partager ses histoires et ses anecdotes personnelles avec le groupe.

« L'été, les vacances, le soleil brille brille... / À la plage on fait la sieste sous le parasol. / Avec mes amis, on aimait faire une baignade à minuit à Palavas. / Les enfants aiment aller à la montagne en chantant et sautant. Ils sont heureux ! / Quand on allait à St Tropez avec mon mari, il y avait du soleil. / Les vacances permettent d'aller aux festivals et en voyage. / On peut pique-niquer avec des amis malgré les moustiques. / La marche en campagne nous isole du bruit. / Pour moi les vacances c'est repos et tranquillité. / Allongée sur une chaise longue, j'aime la lecture, parfois dérangée par les jeux et les rires des enfants. / Vive les vacances !! »

Cyprière

Repas Thérapeutique

Un mardi sur deux, 5 résidents sont invités au repas thérapeutique qui se déroule dans un petit salon de la Résidence. Il est animé par la psychologue et l'ergothérapeute.

L'objectif principal de ce repas est d'établir une communication entre les résidents invités afin de mieux se connaître et de rompre l'isolement, notamment pour les nouveaux résidents. Ce moment participe à la bonne intégration des nouveaux arrivants. Le repas permet aussi aux participants de manger à leur rythme afin qu'ils puissent maintenir leur autonomie en mangeant seul, avec stimulation si nécessaire.



Martégale

Le Bowling

Ce n'est pas parce que l'on réside en EHPAD et que l'âge ne permet plus d'être aussi vif qu'autrefois qu'on doit rester sans activité. Pendant les vacances, la Résidence a investi dans un jeu assez rigolo « LE BOWLING ».

Nous avons plusieurs objectifs : aider les résidents à pratiquer une activité de loisirs et sportive en toute sécurité et leur permettre de créer des liens avec d'autres résidents, éviter l'isolement et travailler la motricité. Pour divertir les Résidents, nous avons organisé des petits groupes. Nombreux se sont prêtés au jeu et ils ont gaiement participé.

Chacun leur tour, ils ont lancé la boule, espérant faire le meilleur score. Ils ont pu s'affronter en toute sympathie. Cette activité se déroule une fois par semaine au 2^{ème} étage de la Résidence. Amis et familles sont les bienvenus.

« Je manque les quilles à chaque fois, mais ce n'est pas grave. C'est marrant on rigole bien. »

« C'est dur au début mais à force de jouer on s'améliore. »

C'est aussi l'occasion de revivre un moment convivial du quotidien : les résidents aident à la mise en place de la table, jouant ainsi un rôle actif autour du repas.

Mme M.

« C'est un moment très sympathique où je me sens détendue, on peut prendre le temps de se connaître et de discuter. »

M. C.

« C'est très agréable, je suis prêt pour revenir !! »

Mme F.

« On se sent en famille, comme à un repas de fête ! »



Comment bien choisir son eau ?

Les experts recommandent de boire 1.5 l d'eau par jour. Mais laquelle choisir ? Plate ou gazeuse, optez pour l'eau qui correspond le mieux à votre métabolisme.

1 Eau du robinet

L'eau du robinet n'est pas contre-indiquée à la consommation pour les seniors. Accessible facilement et peu onéreuse, l'eau du robinet contient des oligoéléments et sels minéraux excellents pour la santé. De plus, elle remplit sa fonction première : l'hydratation.

2 Eau plate

Eau riche en magnésium

Le magnésium est essentiel pour les seniors. Les eaux riches en magnésium sont conseillées pour lutter contre la constipation et l'érythème cardiaque. Anti-fatigue, il agit sur l'équilibre nerveux.

Eau riche en calcium

Avec l'âge, l'apport de calcium est indispensable. On peut donc privilégier des eaux riches en calcium après 55 ans. Un apport important en calcium permet de diminuer le risque de fracture.

4 Eau gazeuse

Eau pauvre en sodium

Les eaux pauvres en sodium sont consommables par tout le monde, même en cas de régime alimentaire restrictif en sel. Souvent bien équilibrées, elles peuvent être bues à table ou en dehors des repas.

Eau riche en sodium

L'apport en sodium est recommandé en cas de forte chaleur, il aide à retenir l'eau dans l'organisme. En revanche ces eaux sont déconseillées en cas de problèmes de tension.

Dr Gabet

Vu d'ailleurs

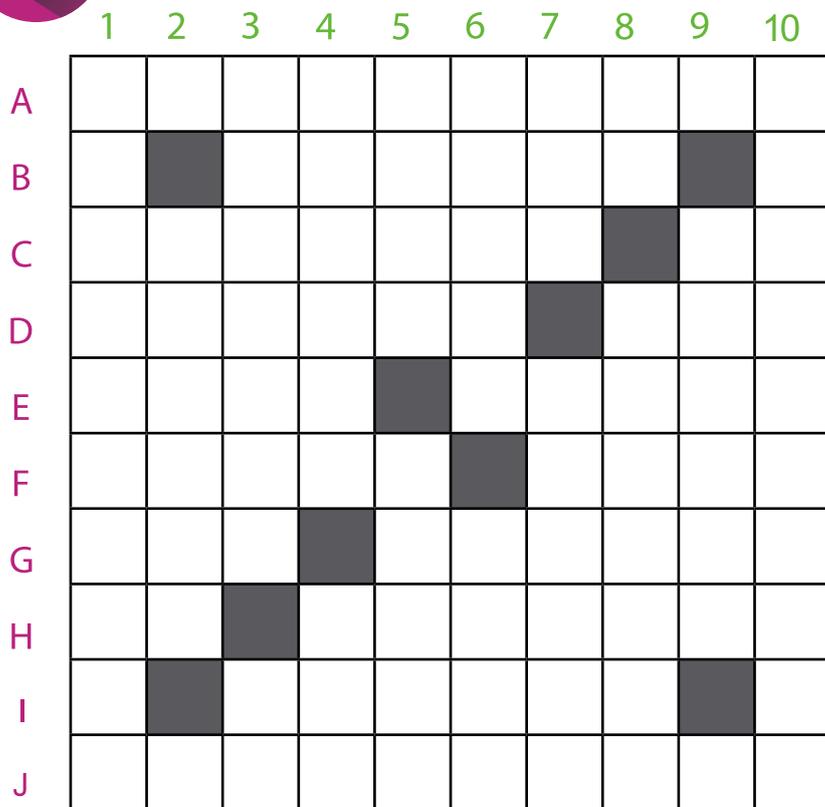
Sœur Madonna Buder participe à un Ironman à 86 ans !*

Elle a commencé ce genre de course à 55 ans, et a battu le record de sa catégorie (80/84 ans) avec un chrono de 16h32mn ! Aujourd'hui, à l'âge de 86 ans, elle en est à son 45^{ème} Ironman ! À tel point qu'on la surnomme désormais Iron Nun (la nonne de fer). « Le seul échec est de ne pas essayer. Car le seul fait d'essayer est déjà un succès en soi »
*3,8 km de natation, 180,2 km de cyclisme puis un marathon de 42,195 km.





Mots croisés



Géo. Petite grille 101

Horizontal

- A. A eu son papillon
- B. Base forte
- C. Bateau / La grand-messe du 20 h
- D. Singeai / Singe
- E. Ténus / Destin
- F. Intestinal / Force surnaturelle
- G. Planchette. / Plante vénéneuse
- H. Loti à Rochefort / Déclenchée
- I. Légèrement coloré
- J. Inspecter

Vertical

- 1. Tonique
- 2. Prénom féminin
- 3. Pingres / Firme pétrolière
- 4. Rapiéça / Commande de pub
- 5. Valida / Aplanir en tournant
- 6. Cas de but / Frais
- 7. Cité en capitale / Affaibli
- 8. Note / Poème lyrique
- 9. Passée
- 10. Il détermine la valeur



Énigmes

C'est un oubli partiel et momentané.
Il est perdu dans une campagne éloignée.
Et si chacun peut faire le sien, de Normandie, à table, il nous vient.

Qui est-il ?

Elle vit au fond de l'eau.
C'est une station de métro.
Elle est très convoitée, et la nuit, elle peut filer.

Qui est-elle ?

Il peut parfois servir au classement.
Ou glisse sur l'eau lentement.
Il est parfois fait de ciment.
Il s'obtient toujours en étudiant.

Qui est-il ?

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

Géo. Petite grille 109



Énigmes

Énigme 1 : La voix.

Énigme 2 : L'ardoise.

Énigme 3 : L'élection.

Electricité 100% d'origine renouvelable

Les Résidences du Groupe E4 s'engagent en faveur de la transition énergétique et de la lutte contre le changement climatique en optant pour une électricité produite à 100% à partir d'énergies renouvelables.

En adéquation avec ses objectifs de réduction de son empreinte carbone, le Groupe E4 bénéficie désormais d'une production d'électricité d'origine renouvelable équivalente à 100% de sa consommation.

En s'engageant à consommer une électricité d'origine renouvelable, Le Groupe E4 participe au financement de la recherche et du développement auprès de l'Institut de Recherche et du Développement sur les Energies Photovoltaïques (IRDEP).



Ainsi, pour chaque MWh consommé, 1€ est reversé dans un fond de soutien au développement de la filière de production "énergie renouvelable".



Le saviez-vous ?

Le Groupe E4 et ses Résidences se sont fixés pour la période 2012-2020 un objectif de réduction de 2% de ses émissions de CO₂ (TeqCO₂/ETP) par an.

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