

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



## ACTUALITÉS

### De Nouvéo :

Le printemps  
est de retour

### Des Résidences :

Ça bouge dans les  
Résidences

p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

Troubles de la déglutition  
Partie 2

p. 10



## ZOOM SUR

Star des réseaux  
sociaux à 81 ans !

p. 13

# Nos Résidences en images





## Chères lectrices, chers lecteurs,

Au mois de mars, c'est le printemps qui s'annonce, en témoignent les chants des oiseaux qui illuminent nos journées. Pour nous, le mois des amoureux est déjà loin mais pour les animaux, c'est la saison des amours qui commencent.

Les journées se rallongent et le soleil nous éclaire un peu plus chaque jour. Il invite les plantes à s'épanouir pour nous donner de jolies fleurs, à cueillir ou à laisser libre. Restez à l'affût de chaque bourgeon qui pointe son nez, vous pourriez être témoin de ce beau spectacle !

Dans nos résidences, nous saurons accueillir ce nouveau mois dans la joie. Adaptées aux goûts de chacun, les nombreuses activités qui vous seront proposées auront un avant-goût de printemps.

**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

- Star des réseaux sociaux à 81 ans !

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Troubles de la déglutition

p. 10

### Contacts

p. 15-16

## Le printemps est de retour

**Les plantes fleurissent et s'épanouissent chez Mme Prieu, bénéficiaire Nouvéo.**



Sur la terrasse, quatre jardinières très longues sont remplies de terre fertile. Trois rosiers ont été plantés par le mari de Mme Prieu il y a très longtemps. Trois rosiers qui renaissent chaque année après la vague de froid hivernale.

Un géranium à fleurs blanches a été planté par son auxiliaire de vie. Il commence à étaler ses pousses sur la jardinière. Mme Prieu l'entretient soigneusement. Toujours aussi méticuleuse, elle adore la nature.

A la fin de du printemps, les auxiliaires de vie, intervenants chez Madame Prieu, planteront des tomates et des poivrons comme l'année dernière. Le soin apporté à ces plantes permettra de profiter de leurs fruits pendant l'été. Mme Prieu adore les tomates bien mûres... et sans graines.

Cette belle initiative est une invitation au jardinage. Le printemps, saison du renouveau, offre l'opportunité de profiter de la nature. Voltaire nous le rappelle dans *Candide* « Il faut cultiver notre jardin » !



## Ça bouge dans les Résidences

### *La Cyprière*

Suite aux mesures sanitaires, les enfants du centre de loisirs ne peuvent actuellement plus nous rendre visite à la résidence... au grand regret de tous.

Le mercredi 10 février, nous avons partagé un moment en visioconférence avec eux.

Certains de nos résidents ont pu affronter les enfants lors de petits jeux individuels : dames, puissance 4, morpion ou encore « des chiffres et des lettres ».

Un temps d'échange et de partage tant apprécié des enfants que de nos séniors.

### *Les Aigueillères*

Au mois de mars, nous célébrerons les dames de la Résidence ! On commencera le dimanche 7 mars, en fêtant les grand-mères, notre public favori ici ! Alors, nous comptons sur les petits-enfants de nos résidentes pour leurs attentions et nous n'oublierons pas les bouquets de fleurs pour toutes les grand-mères. Le 8 mars, à l'occasion de la journée internationale des droits de la Femme, nous évoquerons les changements et l'évolution de nos droits en France et aussi à travers le monde, lors d'un temps convivial de discussion en petits groupes.

### *L'Ensoleillade*

A l'Ensoleillade, Nathalie, musicothérapeute se joindra à nous toutes les semaines pour jouer des instruments et de nos cordes vocales pour le plaisir de nos oreilles.

En espérant que cela ne nous amène pas la pluie (giboulées du mois de mars) !!

Nous en profiterons également pour fêter la journée de la femme le 8 Mars avec un atelier manucure et le 20 mars la journée du bien être avec un atelier détente et relaxation.

### *La Martégale*

Cette saison, marquant traditionnellement le renouveau dans la nature, se caractérise par un radoucissement, le bourgeonnement et la floraison des plantes, le réveil des animaux hibernants et le retour de certains animaux migrateurs.

Les ateliers jardinage vont se mettre en place dans le courant du mois de mars. Nous avons plusieurs jardiniers qui trépignent d'impatience. Nous allons pouvoir profiter de notre jardin et parcours thérapeutiques avec les beaux jours qui arrivent.



## La Cyprière

### TOUS À LA CUISINE

L'atelier cuisine rencontre un franc succès au secteur protégé, nous nous en sommes donc inspirés pour mettre en place ce type d'atelier tous les mardis après-midi au grand secteur.

Un mardi sur deux, des légumes frais seront épluchés et coupés par les résidents qui participent pour concocter la soupe ou le pot-au-feu du soir pour tout le monde.

L'autre mardi, un gâteau sera préparé et dégusté ensuite lors d'un moment convivial pour le goûter. Marbré chocolat, gâteau au citron, brownie, crêpes, moelleux au chocolat, gâteau poire-amande seront proposés chaque semaine.

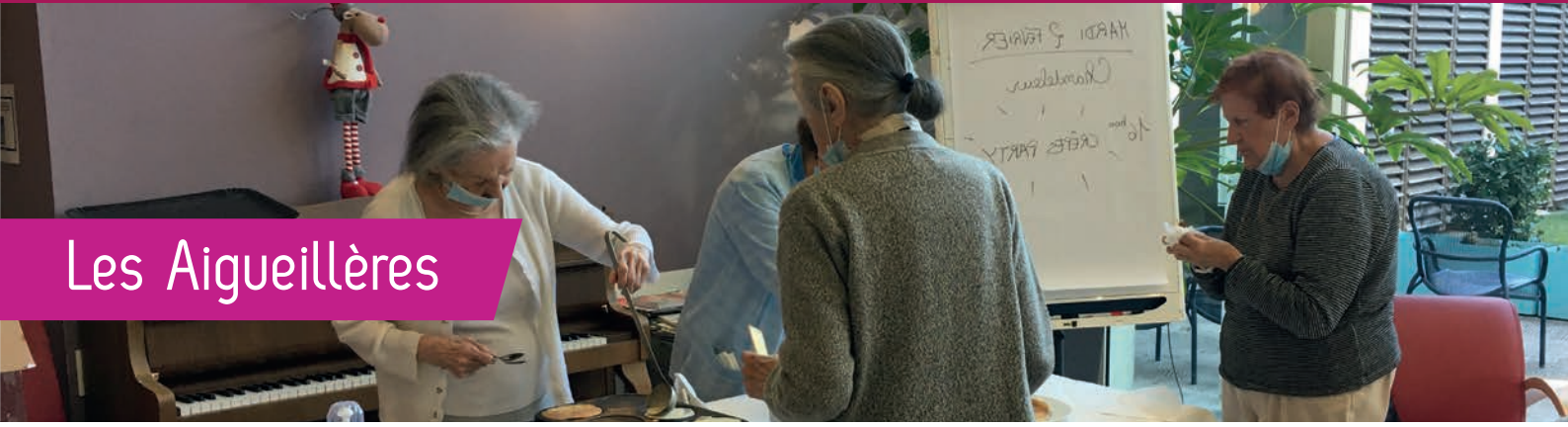
#### Marcelle

« C'est une bonne idée. Ça nous divertit. »

#### Cécile

« Cela permet de se retrouver et passer un moment ensemble. Ça m'a beaucoup plu. »

## Les Aigueillères



### CRÊPES PARTY POUR LA CHANDELEUR !

Le chef a été très généreux avec la pâte à crêpes qu'il nous a gentiment préparée pour régaler tous nos résidents et même le personnel y a eu droit. Il y en a eu pour tous les goûts : confitures de fraise et d'abricot, pâte à tartiner, sucre et même chantilly pour les plus gourmands !

Quelques résidentes nous ont aidés à cuire plus d'une centaine de mini-crêpes, dévorées en quelques minutes... !! Ah les crêpes, on ne s'en lasse jamais... quel que soit l'âge, c'est une gourmandise qui procure toujours du plaisir !



**Mme P.**

« Ça m'a fait plaisir d'aider à cuire les crêpes parce que j'adore ça et ça faisait longtemps que je n'avais pas cuisiné ! »

**Mme V.**

« Moi ce que je préfère, c'est les crêpes au sucre ! »

**Mme N.**

« Ça revient tout seul de cuire les crêpes et c'est tellement bon ! »

**Mme D.**

« Les crêpes, ça se mange sans fin... on pourrait ne jamais s'arrêter ! Très bonne idée cette crêpe-party ! »





## La Martégale



### C'EST TROP BON LES CRÊPES !

**P**our l'ensemble des résidents, les ateliers cuisine du jeudi sont un réel plaisir. C'est un jour qu'ils attendent avec impatience.

Le jour de la Chandeleur les crêpes se sont retournées dans les poêles, les intestins ont grondé, la Chandeleur s'est invitée dans toute la Résidence.

Un moment très chaleureux pour tous. A l'unanimité, les résidents ont décidé une fois par mois de faire des crêpes.

**M. H.**

« Un régal l'atelier crêpes. »

**Mme M.**

« Un après-midi très agréable. »

**Mme J.**

« Moment très convivial à refaire tous ensemble. »

**M. T.**

« Moi j'ai mangé plusieurs crêpes au sucre, confiture et chocolat, cela nous a rappelé notre enfance. »



## Ensoleillade



### LE SPORT 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, Alexandra, professeure de sport de l'Association Siel Bleu, propose des ateliers adaptés à la personne âgée.

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

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

Encore de belles après-midis passées à l'Ensoleillade !



**Mme K.**

*« Au début je me force 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 ! »*



# Troubles de la déglutition

## Partie 2

**En France, 2 millions de personnes souffrent de dysphagie, un trouble qui se manifeste par des difficultés à avaler les aliments et les boissons.**

### Trois objectifs principaux de la prise en charge :

- prévenir les complications aiguës
- maintenir un bon état nutritionnel
- préserver le plaisir de manger

Une bonne hygiène bucco-dentaire est très importante.

### Mesures de prévention chez les patients à risque pour les repas :

- atmosphère calme
- position assise stricte, dos droit, tête penchée en avant (au lit comme au fauteuil) : si la tête est en flexion, l'épiglotte est en bonne position pour obturer l'entrée de la trachée et l'œsophage reste bien ouvert.
- utiliser une petite cuillère (petites quantités)
- boissons et aliments glacés ou chauds
- texture molle
- saveur acide et salée
- eau aromatisée ou gazeuse
- verre avec une paille coudée
- stimuler la déglutition par des conseils au cours du repas

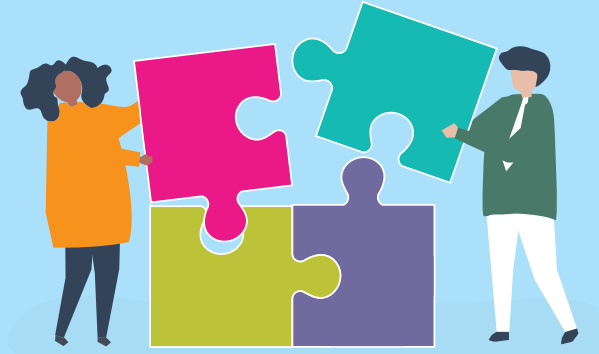
### Ce qu'il ne faut pas faire :

- mettre la tête en arrière
- donner des aliments en morceaux ou filandreux, des saveurs sucrées, des laitages
- donner de l'eau tiède
- utiliser une pipette ou un verre canard.

**Docteur Souillé**



# Les jeux du mois !



## Sudoku

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

Grille n°3593



## Énigmes

On l'extrait des sols miniers, et elle se vend sur les marchés. Elle peut parfois faire marcher, celui qui refuse d'avancer.

**Qui est-elle ?**

Elle peut être de fond ou de coton, piège mortel pour les moucheron. Quand elle est exceptionnelle, elle peut devenir œuvre immortelle.

**Qui est-elle ?**

« D'adresses » il n'a jamais manqué. Il peut faire preuve de santé.

De ses notes on ne peut pas jouer.

« De bord » il aide à naviguer.

**Qui est-il ?**

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

Grille n°3565



Sudoku

Énigmes

Énigme 1 : la fraise

Énigme 2 : la chambre

Énigme 3 : la fleur

## Un chien élu maire-honoraire d'une ville américaine !

**Cette information est déroutante, mais ce n'est pas tout : ce chien a succédé à une chèvre élue en 2018, dans la ville de Fair Haven.**

Les habitants de cette petite ville du Vermont, au Nord-Est des États-Unis, viennent de récidiver en élisant pour la seconde fois un animal en qualité de maire-honoraire de leur commune. Fraîchement élu à ce titre honorifique, un Cavalier King Charles va représenter la ville et, surtout, sera chargé de récolter des dons pour financer des projets de rénovation de sa commune.

Cette idée paraît saugrenue, mais la chèvre qui occupait ces fonctions lors de la précédente mandature a permis de récolter plus de 30 000 euros. À Fair Haven, plus qu'ailleurs, il ne faut pas hésiter à caresser les élites dans le sens du poil !





## STAR DES RÉSEAUX SOCIAUX À 81 ANS !

**Erika, une femme allemande âgée de 81 ans, remporte un grand succès sur le réseau social TikTok.**

Si ce réseau permet de communiquer à travers toutes sortes de vidéos humoristiques comme sérieuses, Erika a décidé de s'en servir pour montrer au monde ses talents de sportive. Une de ses vidéos attire l'attention des internautes et atteint plus de 9 millions de vues !

Devenue une star du fitness, elle s'est créée une communauté de plus de 100 000 abonnés qui la suivent avec ardeur. Elle cherche à prouver que la qualité sportive n'est pas une question d'âge. Les nombreux internautes qui l'ont surnommée la « mamie 2.0 », restent admiratifs devant ses vidéos : « Elle est beaucoup plus sportive que moi ! », « C'est le secret de la longévité. Bravo ! », « J'espère avoir la même forme que vous plus tard ! ».

Erika aborde aussi d'autres sujets sur son compte TikTok, comme son couple qu'elle montre parfois fièrement sur les réseaux et qui ne cesse de toucher sa communauté. À ce jour, le compte a dépassé les 2 millions de « j'aime » ! Si Erika ne s'attendait pas à un tel succès, elle profite aujourd'hui de sa visibilité pour continuer de partager son sport et partager sa bonne humeur à travers tout Internet.

**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

### **Villeneuve-lès-Maguelone**

3 Allée du Collège,  
Centre médical des Salins  
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

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)

**nouveau**  
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

### **Villeneuve-lès-Maguelone**

3 Allée du Collège,  
Centre médical des Salins  
34750 Villeneuve-lès-Maguelone

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)





<b>Lundi 1</b> <b>15h15</b> Jeux de mots à chaque étage	<b>Mardi 2</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine <b>15h30</b> Activités au 1 <sup>er</sup> étage <b>16h00</b> Atelier musique et chansons 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Mercredi 3</b> <b>10h30</b> Atelier réminiscence à chaque étage <b>15h00</b> Percussions corporelles à chaque étage	<b>Jeudi 4</b> <b>10h30</b> Café et papotage au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h45</b> Relaxation par étage <b>15h30</b> Gymnastique ludique à chaque étage	<b>Vendredi 5</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h30</b> Promenades extérieures <b>15h30</b> Activités manuelles à chaque étage	<b>Samedi 6</b> <b>10h00</b> Atelier mémoire <b>16h35</b> Animations avec l'équipe Projection film au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Dimanche 7</b> ★ <b>FÊTE DES GRANDS-MÈRES</b> .. <b>16h30</b> Projection film sur la mezzanine
<b>Lundi 8</b> <b>15h15</b> Quiz culture générale à chaque étage	<b>Mardi 9</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine <b>15h30</b> Activités au 1 <sup>er</sup> étage <b>16h00</b> Atelier musique et chansons	<b>Mercredi 10</b> <b>10h30</b> Atelier réminiscence à chaque étage <b>15h00</b> Percussions corporelles à chaque étage	<b>Jeudi 11</b> <b>10h30</b> Café et papotage au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h45</b> Relaxation par étage <b>15h30</b> Gymnastique ludique	<b>Vendredi 12</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h30</b> Promenades extérieures <b>15h15</b> Activités manuelles à chaque étage	<b>Samedi 13</b> <b>16h30</b> Animations avec l'équipe Projection film au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Dimanche 14</b> <b>16h30</b> Projection film sur la mezzanine
<b>Lundi 15</b> <b>15h15</b> Jeux de mots à chaque étage	<b>Mardi 16</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine <b>15h30</b> Activités au 1 <sup>er</sup> étage <b>16h00</b> Atelier musique et chanson	<b>Mercredi 17</b> <b>10h30</b> Atelier réminiscence à chaque étage <b>15h00</b> Percussions corporelles à chaque étage	<b>Jeudi 18</b> <b>10h30</b> Café et papotage au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h45</b> Relaxation par étage <b>15h30</b> Gymnastique ludique	<b>Vendredi 19</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h30</b> Promenades extérieures <b>15h15</b> Activités manuelles à chaque étage	<b>Samedi 20</b> 🦋 <b>PRINTEMPS</b> .. <b>16h30</b> Animations avec l'équipe Projection film au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Dimanche 21</b> <b>16h30</b> Projection film sur la mezzanine
<b>Lundi 22</b> <b>15h15</b> Quiz culture générale à chaque étage	<b>Mardi 23</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine <b>15h30</b> Activités au 1 <sup>er</sup> étage <b>16h00</b> Écoute musicale au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Mercredi 24</b> <b>10h30</b> Atelier réminiscence à chaque étage	<b>Jeudi 25</b> <b>10h30</b> Café et papotage au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h45</b> Relaxation par étage <b>15h30</b> Gymnastique ludique	<b>Vendredi 26</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h30</b> Promenade extérieures <b>15h15</b> Activités manuelles à chaque étage	<b>Samedi 27</b> <b>16h30</b> Animations avec l'équipe Projection film au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Dimanche 28</b> 🕒 <b>HEURE D'ÉTÉ</b> .. <b>16h30</b> Projection film sur la mezzanine
<b>Lundi 29</b> <b>15h15</b> Quiz culture générale à chaque étage	<b>Mardi 30</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine <b>15h30</b> Activités au 1 <sup>er</sup> étage <b>16h00</b> Écoute musicale au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Mercredi 31</b> <b>10h30</b> Atelier réminiscence à chaque étage				

## Rendez-vous :

Aucun rendez-vous n'est prévu pour ce mois en raison de l'épidémie.

- 👤 Animatrice : **Salomé.**
- 👤 Ergothérapeute : **Cyrielle.**
- 👤 Psychologue : **Melissa.**
- 👤 Psychomotricienne : **Sandie.**

**Guillaume Benes :**  
*Neuropsychologue -  
 Atelier de mémoire.*

**Laurane Tores :**  
*Zoothérapeute -  
 Atelier de zoothérapie.*

**Muriel Navarro :**  
*Professeure d'éducation  
 physique et sportive -  
 spécialisée en Activité  
 Physique Adaptée (APA).*

**Christine Capo :**  
*Contes et chants.*

# Le mois de février ..... en photos

C'est la Chandeleur ! On va se régaler !



## Vos représentants du conseil de la vie sociale

### REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS

- Mme Roux
- Mme Paleirac



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

### REPRÉSENTANTS DES FAMILLES

- M. Hervé
- Mme Charignon

## Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme Odile RIBEYROLLES, le 6 mars
- Mme Juliette RIGAL, le 11 mars
- Mme Janine TOMAS, le 13 mars
- Mme Emilienne GORVEL, le 19 mars

## Fêtes

Nous souhaitons une bonne fête à toutes les grands-mères et à :

- Mesdames MOOTZ, BAROLI et MATTERN, la Sainte Colette, le 6 mars
- Mesdames FLOURENS et PASCAL, la Sainte Catherine, le 24 mars

## Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- M. et Mme TOULOUZE
- Mme Jannick DUBOIS
- M. Alfred COLLET

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances à la famille et aux proches de  
Madame Odette BLOTIN  
et  
Monsieur Hubert VACHELARD