

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



## ACTUALITÉS

**De Nouvéo :**

Nouvéo s'agrandit !

**Des Résidences :**

Ça bouge toujours  
dans nos résidences !

p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

L'alimentation  
chez la personne âgée

p. 10



## ZOOM SUR

Gagner au loto  
à coup sûr !

p. 13

# Nos Résidences en images





# L'été n'est pas fini !



## Chères lectrices, chers lecteurs,

Septembre, c'est la fin des vacances estivales mais l'été est toujours là. Encore de belles occasions de profiter des beaux jours ! Pourtant, nous serons encore en été jusqu'au 22 septembre et il est plus que jamais temps d'en profiter. Pendant que les bambins reprennent le chemin de l'école et que leurs parents retrouvent leur routine professionnelle, les grands-parents peuvent encore bénéficier du soleil et de la douceur de l'été qui semblent leur être réservés.

Durant ce mois de septembre, nous pourrons encore profiter des espaces verts et des extérieurs de nos résidences pour s'adonner à des activités de plein air. Bien entendu, ceux qui préfèrent rester à l'abri, auront de quoi se divertir : lecture, chants, jeux de société, tricot...

**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

- Gagner au loto à coup sûr

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- L'alimentation chez la personne âgée

p. 10

### Contacts

p. 15-16

# Nouvéo s'agrandit !

**Déjà présente dans les communes de Juvignac, Palavas-les-Flots et Sète, c'est désormais à Villeneuve-Lès-Maguelone, qu'une quatrième agence de service à domicile Nouvéo ouvre ses portes ce mois-ci.**



Cette nouvelle agence s'inscrit dans le cadre du rachat d'une entreprise de service à domicile déjà en place « *nous avons choisi cette structure à taille humaine pour les valeurs, la culture et l'état d'esprit qu'elle véhicule et que nous partageons* » précisent Audrey Le Navenant, Directrice de Nouvéo ainsi que Jean Claude Tomas, Gérant du Groupe E4.

Cette nouvelle acquisition est née de la volonté de renforcer la présence de Nouvéo sur le territoire héraultais et le développement du service à domicile dans ce secteur.

Grâce au personnel déjà en place et aux équipes professionnelles de Nouvéo qui les accompagnent, c'est une nouvelle page qui s'écrit en bord de mer pour les actuels et futurs bénéficiaires !



# Ça bouge toujours dans nos résidences !



## *L'Ensoleillade*

De la musique pour avoir la pêche !

Nous avons eu la joie de retrouver Jérôme, notre musicothérapeute qui nous a concocté une soirée musicale revisitant les grands classiques des années 40 à nos jours.

Ce fût l'occasion de se remémorer les airs et les paroles de chansons mais aussi de danser et de s'amuser.

Sous les lauriers roses si fleuris cette année, nous nous sommes attardés dans le jardin et nous avons profité d'une belle soirée d'été avec plein d'airs connus dans la tête dont certains fredonnaient les couplets à mi-voix.

Comme toujours la musique fait des miracles ! Elle nous fait oublier les douleurs de nos corps et en plus elle nous redonne la mémoire !

## *La Cyprière*

A l'occasion des anniversaires du mois de septembre, nous avons le plaisir d'accueillir la chanteuse Cécile BIBI.

## *La Martégale*

Pour le mois de septembre, nous souhaitons faire participer les résidents lors d'une réunion des habitants afin qu'ils puissent donner leurs propositions pour de nouveaux ateliers à la Martégale.

## *Les Aigueillères*

En septembre c'est la rentrée ! A cette occasion nous avons prévu, pour nos résidents, de nombreuses activités aux programmes.

En ce dernier mois d'été, le jardin extérieur de notre résidence pourra encore accueillir nos familles et nos résidents qui veulent profiter du soleil et passer un agréable moment. N'oublions tout de même pas les gestes barrières !





# La Parole aux Résidents



## La Cyprière

### LES ACTIVITÉS REPRENENT

Les résidents sont heureux de retrouver le fonctionnement habituel à la Cyprière ! Les activités de groupe ont repris et les intervenants extérieurs sont revenus parmi nous. Les résidents ont pu revoir Lauranne, la zoothérapeute, et tous ses petits compagnons. C'est aussi le grand retour des chanteurs et des musiciens à la Cyprière !

Pour fêter cela, un après-midi musical a été organisé en présence des résidents, de leurs familles et du personnel. Grâce au chanteur Jérôme, accompagné de sa guitare, nous avons célébré les anniversaires du mois de Juillet dans la joie et la bonne humeur. Nous sommes heureux d'avoir passé l'après-midi en sa compagnie, un grand merci à lui pour sa super ambiance.

Nous fêterons prochainement l'anniversaire de nos centenaires : Mme JARRY et Mme CARBALONA. Une nouvelle raison de faire la fête !

#### Mme M.

« Merci pour ce bel après-midi musical, à refaire au plus vite. Merci grâce à vous j'ai pu pratiquer un bon pas de danse... »

#### M. G.

« Très heureuse de revoir les animaux parmi nous, j'aime beaucoup m'occuper des petites bêtes. »

## Les Aigueillères

### C'EST LA FÊTE !

**A**fin de célébrer comme il se doit l'anniversaire de notre nouveau centenaire Monsieur Bereziat, nous lui avons réservé une petite surprise. Le personnel et les résidents étaient très heureux de pouvoir chanter tous ensemble en son honneur le vendredi 14 août.

Passionné par l'alpinisme, c'est avec joie et bonheur qu'il a pu découvrir son cadeau : un livre illustré sur les hautes montagnes. Les résidents lui avaient également réservé une carte d'anniversaire sur laquelle ils ont pu inscrire quelques mots.

Nous lui souhaitons encore un très bon anniversaire.

**M. B.**

*« Merci à tous d'avoir pensé à moi pour ce jour si spécial. Je suis très heureux de compter ce nouveau livre dans ma collection. Cela me touche beaucoup. »*

**Mme B.**

*« C'est incroyable d'être encore en pleine forme à cet âge-là ! »*

**Mme V.**

*« J'espère vivre aussi longtemps que lui ! »*

**Mme R**

*« C'est merveilleux d'avoir un centenaire dans notre résidence ! »*

## La Martégale



### FÊTE DE LA MUSIQUE AVEC CÉCILE BIDI

Quelle magnifique surprise ! Cécile Bidi a une voix ample, mélodieuse, aussi à l'aise dans Mozart, Verdi ou Puchini.

Il faut mentionner en particulier deux airs très périlleux où elle déploya son grand talent : « Casta Diva », la prière célèbre de Norma de Bellini, et « Mon cœur s'ouvre à toi », de Camille Saint-Saëns, deuxième acte de Samson et Dalila.

Sans oublier, « La Habanera » de Carmen, présente dans toutes les mémoires, captiva l'auditoire.

La variété et la fantaisie agrémentèrent les deux parties de ce concert :

Brel, « la valse à mille temps », Edith Piaf, « L'hymne à l'Amour », Joe Dassin « Aux champs Elysées », ce qui a permis aux résidents de participer en chantant.

La belle chanson de Jean Ferrat, « c'est beau la vie », apporta à cette fête la note d'optimisme qu'il fallait.

Cette fête nous laissera un très beau souvenir. »

**Mme C.**

« C'était très bien, j'ai beaucoup apprécié, une grande chanteuse, j'espère qu'elle reviendra. »

**M. V.**

« Cela m'a beaucoup plu, j'ai apprécié la musique lyrique. C'était un grand spectacle, et très apprécié de tous les résidents »



## Ensoleillade



### UNE AMBIANCE DE FÊTE À L'ENSOLEILLADE !

**B**ien que les mesures de sécurité (masques, gestes barrières et distance de sécurité) soient toujours d'actualité, l'Ensoleillade fait son maximum pour retrouver une ambiance festive.

Lors des ateliers créatifs de l'après-midi, nous nous sommes lancés dans la fabrication de fleurs en papier.

A l'occasion du départ de Nicole Monteillet (animatrice stagiaire), nous avons décoré la tonnelle du jardin et organisé un apéritif. Ce fût l'occasion d'intégrer les familles venues en visite et de faire plus ample connaissance avec elles.

Une des missions de stage de Nicole fût de prendre des photos des résidents et de réaliser des tirages pour les placer sur la porte de leur chambre et sur leurs sets de table afin de les aider à se repérer dans la structure. Cela a porté ses fruits et nous l'en remercions. Un projet très Montessorien !

**M. P.**

*« Quel bonheur de pouvoir prendre mon goûter dans le jardin en compagnie de ma fille ! »*

**Mme A.**

*« Je n'avais pas fait de roses en papier depuis le mariage de ma fille ! »*

**M. D.**

*« Balayer les fleurs de lauriers roses dans le jardin, c'est un plaisir ! »*

**M. A.**

*« Voir toutes ces familles dans le jardin, ça donne du baume au cœur ! »*

# Quelques points spécifiques à propos de l'alimentation chez la personne âgée

## Partie 2

### 1 - Que manger pour entretenir sa mémoire ?

- Le mieux, c'est de continuer à faire travailler sa mémoire, d'avoir une vie sociale active et d'avoir une alimentation équilibrée, variée et en quantité suffisante.
- Nutriments présents dans l'alimentation pouvant être utiles pour conserver ses capacités intellectuelles :
  - les acides gras oméga 3 que l'on trouve surtout dans les poissons gras (sardine, hareng, maquereau, saumon, thon) et les huiles de colza, de noix, de soja ;
  - les vitamines du groupe B que l'on retrouve surtout dans la viande rouge pour la B12, les abats, les légumes, les céréales complètes, les levures et le jaune d'œuf ;
  - les vitamines et oligo-éléments antioxydants que l'on retrouve surtout dans les fruits (agrumes notamment), les légumes, les huiles végétales, la viande, le poisson, les crustacés et les céréales complètes.

### 2 - Prévenir la déminéralisation osseuse

- Avoir une alimentation équilibrée, variée et de quantité suffisante.
- Pour un bon apport en calcium qui

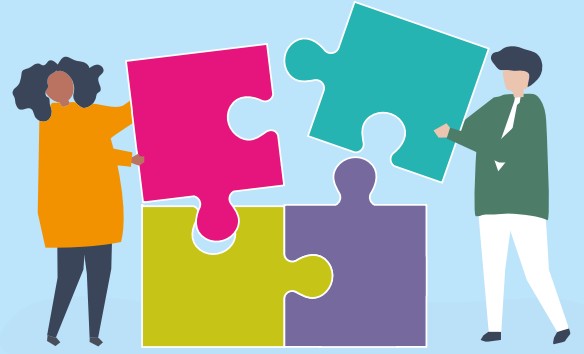
sert à consolider les os, consommez 3 à 4 produits laitiers par jour. Pensez aussi aux eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg/L)

- Pour les protéines qui servent à fabriquer la structure de l'os et la masse musculaire qui soutient le squelette, consommez 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs, ainsi que du pain et des légumes secs pour les protéines végétales.
- Pour la vitamine D, qui permet d'assimiler et de fixer le calcium sur l'os, consommez des poissons gras, des jaunes d'œuf, des produits laitiers et des produits enrichis en vitamine D (certains produits laitiers et certaines huiles). Ne pas oublier qu'elle est surtout fournie par l'action des rayons solaires sur la peau lors d'une activité extérieure normale (par exemple, un quart d'heure par jour dehors, bras découvert, dès que le temps le permet).
- L'activité physique adaptée joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose en stimulant la formation de l'os.

### Docteur Souillé



# Les jeux du mois !



## Sudoku

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



## Énigmes

Une teinte de rouge  
elle peut définir.  
Des aliments liquides  
elle peut contenir.  
Elle peut être réfractaire,  
tout en étant faite  
de terre.

**Qui est-elle ?**

Elle fait marcher  
à la baguette.  
Elle connaît la dextérité.  
Vieille et laide ou jeune  
et jolie,  
elle resplendit dans son  
logis.

**Qui est-elle ?**

Il lui arrive d'être à terre.  
Dans le plat on le met  
par paire.  
A la lettre parfois collé,  
il est moqueur devant le nez.

**Qui est-il ?**



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

Sudoku

?!

Énigmes

Énigme 1 : la poupée

Énigme 2 : le forum

Énigme 3 : la minute

# Gagner au loto à coup sûr : la méthode éprouvée de Stephan Vandel

**Contrairement à ce que pensent les esprits cartésiens, nous avons en réalité toutes nos chances de décrocher le jackpot au loto. C'est en tout cas ce que vient de révéler Stephan Vandel, qui a remporté le gros lot à quatorze reprises, grâce à une méthode très simple.**

Cet économiste et mathématicien roumain a tout simplement calculé le nombre de combinaisons possibles pour trouver à coup sûr les six bons numéros. Lorsque le gain est supérieur à la dépense totale, le fait de jouer chacune des combinaisons possibles permet à coup sûr de dégager un large bénéfice.

Stefan Mandel a réalisé l'opération quatorze fois au total, en Roumanie, au Royaume-Uni et en Australie. Il a bien

entendu obtenu satisfaction à chacune de ses tentatives.

La théorie a cependant ses limites et ses dangers. En effet, pour appliquer la méthode de notre mathématicien, il faut avoir de quoi acheter en une seule fois plusieurs millions de tickets de loto. Et si d'autres personnes venaient à trouver eux aussi les six bons numéros, il faudrait partager le gain avec eux et donc, perdre gros.

**En conséquence, il est préférable de laisser le sort décider car c'est bien dans le suspense que le jeu trouve son intérêt. Le gain n'est finalement que secondaire.  
N'est-ce pas ?**





## BIENTÔT 81 ANS DE MARIAGE !

**P**our la plupart d'entre nous, l'année 1939 sonne le début de la seconde guerre mondiale. Pour Charlotte et John Henderson, cette année marque le début d'une longue vie de couple : ces deux américains respectivement âgés de 105 et 107 ans se sont dit "oui" le 20 décembre 1939, à Austin, au Texas.

Depuis leur coup de foudre sur les bancs de l'université, ils ne se sont jamais séparés, poursuivant tous deux une carrière d'enseignant. S'ils n'ont pas connu la joie d'avoir des enfants, ils ont multiplié les voyages et les découvertes, toujours en duo. Totalisant 212 ans à eux deux, Charlotte et John Henderson forment le couple encore en vie le plus durable du monde, reconnu par le Guinness book des records. Un an après leurs noces de chêne, ils s'appêtent à célébrer leurs noces de cornaline, soit 81 ans de mariage.

**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)