

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



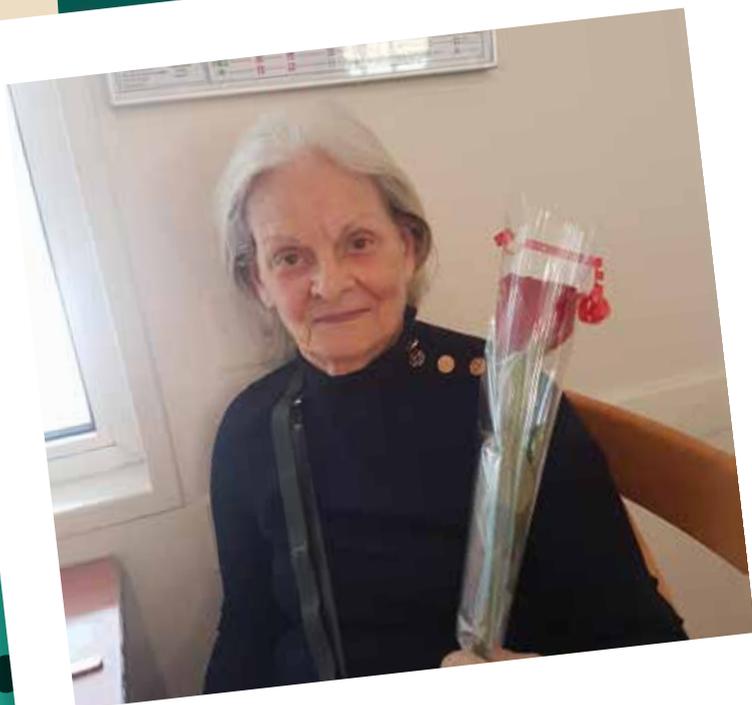
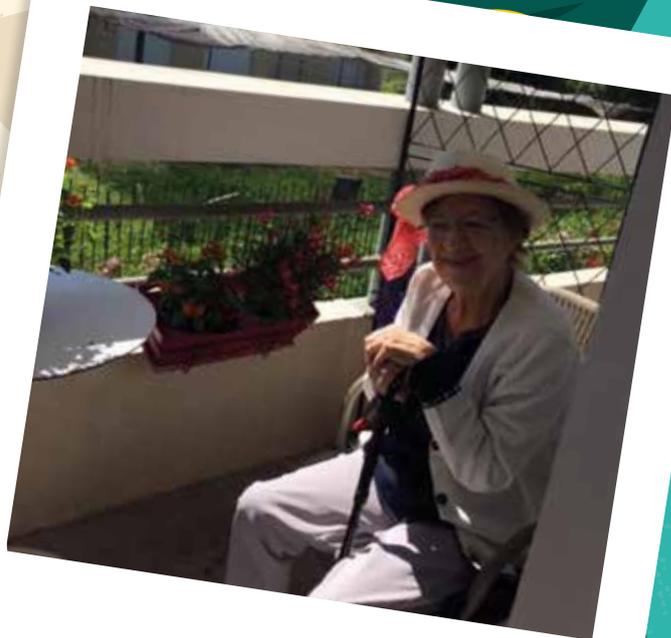
Spécial été - 16 pages

-  **ZOOM SUR**  
Les fruits et légumes de juillet se mettent à table !  
p. 4
-  **NOUVÉO**  
Nouvelle coupe très attendue pour cet été !  
p. 5
-  **ACTUALITÉS DES RÉSIDENTS**  
La fin du confinement et l'arrivée de l'été annonce une reprise des activités.  
p. 6-7
-  **PAROLE AUX RÉSIDENTS ET DOSSIERS**  
p. 8-11



-  **VIVRE SENIOR**  
L'alimentation chez la personne âgée.  
p. 12

# Nos Résidences en images



**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*





# L'ÉDITION SPÉCIALE



Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est le pis de juillet, c'est l'été ! C'est l'heure des grandes vacances, des découvertes et de l'insouciance, pour les petits et les grands.

Synonyme de chaleur et de convivialité, l'été, c'est aussi ces petits matins et ces soirées où l'on profite en toute convivialité de la fraîcheur, bercé par le chant des cigales.

Et la journée, un endroit frais fera l'affaire pour s'adonner aux multiples activités proposées par vos équipes. Le choix est varié : lecture, arts plastiques, regarder un film, couture, activités physiques... Il y en a pour tous les goûts et, en juillet, vous pourriez même vous découvrir une nouvelle passion !

Les mots clés de l'été : se rafraîchir et se divertir sans oublier de s'hydrater.

**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)

### Zoom sur

● Les fruits et légumes de juillet se mettent à table !

p. 4

### Vivre sénior

● L'alimentation chez la personne âgée.

p. 12

### Nouvéo

p. 5

### Jeux

● Jeux  
● Résultats du mois précédent

p. 13-14

### Actualités des résidences

p. 6-7

### Tour d'horizon

p. 15

### Paroles aux résidents et dossiers

p. 8-11

### Contacts

p. 16

# LES FRUITS ET LÉGUMES DE JUILLET QUI SE METTENT À TABLE !



**Chaque saison a ses fruits et légumes. C'est donc évidemment le cas pour ce mois de juillet qui en compte d'ailleurs un bon nombre. Parmi eux notamment : les abricots, les melons, les pêches pour les fruits, les courgettes, les poivrons ou encore les tomates pour les légumes. Choisissez ce qui vous plaît !**

Le plus de ces fruits et légumes de l'été ? Leur façon d'être cuisinée est déclinable (à l'infini) : froid ou chaud, en salade ou en gratin, en tarte ou en sorbet.. Ils peuvent même être associés pour donner de succulentes recettes sucrées-salées.

En effet, les fruits et légumes de juillet nous donnent de quoi concocter et déguster un menu gourmand et riche en vitamines.

## Entrée :

Une salade composée (riz, concombre, tomate, œuf)

## Plat principal :

Brochettes de poulet accompagnées d'un gratin de tomates, aubergines et poivrons à la mozzarella.

## Dessert :

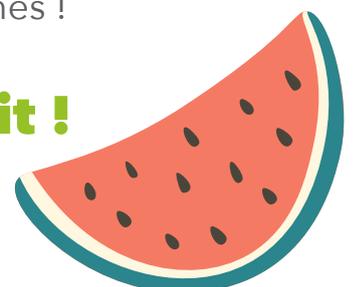
De la pastèque ou un clafoutis à l'abricot (ou les deux !) pour finir le repas sur une note sucrée et légère.



Une multitude d'autres menus frais, délicieux et sains sont possibles à partir des fruits et légumes estivaux.

De quoi se régaler et se rafraîchir avec de beaux et bons plats colorés et vitaminés !

**Bon appétit !**



# NOUVELLE COUPE TRÈS ATTENDUE POUR CET ÉTÉ !



**Orlane Fouin, Assistante de vie à Nouvéo intervient chez Mr Torres, en situation de handicap, pour les tâches du quotidien.**



Alors que le déconfinement approchait, Mr Torres lui a fait part de son grand besoin de se refaire une beauté et de se faire enfin couper les cheveux !

*« En effet il en avait bien besoin, cela faisait quelques mois qu'il n'avait pas pu aller chez le coiffeur car tous les commerces étaient fermés durant le confinement » précise Orlane Fouin.*

Mme Fouin lui a donc proposé de faire appel à une de ses amies, coiffeuse à domicile, pour intervenir chez lui. Une belle idée que Mr Torres a vivement acceptée ! Une fois la coupe réalisée, le résultat est là, Mr Torres est ravi et a déjà planifié son futur rendez-vous !

## LA FIN DU CONFINEMENT ET L'ARRIVÉE DE L'ÉTÉ ANNONCE UNE REPRISE DES ACTIVITÉS

### À la Cyprière,

Les activités et les animations, en petit groupe ont repris à la Cyprière le matin et l'après-midi. Des ateliers sont proposés avec Sophie (ergothérapeute), Sarah (psychomotricienne), Marie-Ange (musicothérapeute) et Marion (animatrice). Nous espérons pouvoir reprendre très prochainement les séances de zoothérapie. Nous attendons avec impatience la venue des animaux....

### Aux Aigueillères,

Notre résidence comptera beaucoup d'anniversaires au mois d'août, et nous retiendrons une date en particulier, le 14, qui marquera les 100 ans de M. Bereziat. Pour cette occasion et aussi pour la dizaine de résidents qui fêterons une année supplémentaire, nous organiserons un goûter festif et musical, avec gâteaux, gourmandises sucrées, bulles et concert !

En manque de festivités depuis trop longtemps, nous célébrerons, comme il se doit, M. Bereziat et tous les aoûttiens, du signe du lion et de la vierge.

### À la Martégale,

Pendant cet été, nous allons de nouveau programmer des activités et petit à petit des sorties.

Nous espérons pouvoir profiter des fêtes de Pérols comment nous l'avons fait les années précédentes.

### À l'Ensoleillade,

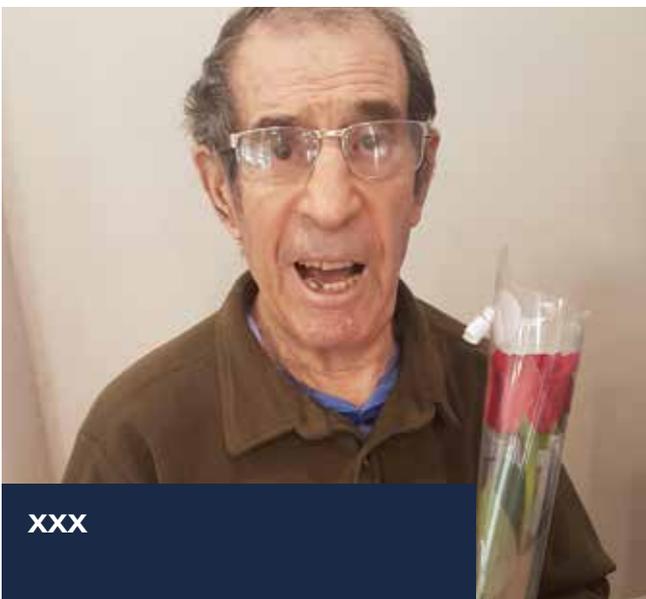
Etant donné les difficultés liées au confinement, cette année, nous avons opté pour une fête des mères pour tous ! Et chaque résident s'est vu remettre une rose ! Bien sûr, cela a fait l'objet d'une séance photo !

Et force est de constater que les hommes aiment aussi les fleurs !

Nous préparons doucement la reprise des animations :

- un concert est prévu le 23 juin avec Jérôme, notre animateur musicothérapeute ;
- une stagiaire en animation, Nicole Monteillet, fait son entrée dans l'établissement le 1er juillet dans le respect des préconisations d'usage (test COVID et tenue adaptée).

Les visites des familles se feront dorénavant à l'intérieur de l'établissement dans le jardin sous l'auvent et le créneau s'élargit au samedi.



# La Parole aux Résidents



Aigueillères



Cyprière

## ON SE REFAIT UNE BEAUTÉ !

La coiffeuse est de retour et pratiquement toutes les chevelures y sont passées, car après presque 3 mois d'absence, tout le monde était heureux de retourner entre les mains de Marie-Claire !

Beaucoup de coupes courtes, des couleurs, des brushings... les résidentes et résidents ont apprécié de se faire chouchouter par notre coiffeuse attirée. Les dames sont maintenant toutes belles et, prendre soin de soi, c'est important à tous âges et surtout, ça fait du bien au moral !



### Mme M.

« Ah, ça fait plaisir de couper les cheveux, je n'osais plus me regarder dans le miroir ! »

### Mme P.

« Ca m'avait tellement manqué... Je me sens mieux avec ma nouvelle coupe ! »

### Mme R.

« Ca fait du bien les brushings, je retrouve un peu de volume. »

## XXXXXXXXXX

Enfin ! Les résidents de la Cyprière sont heureux de retrouver leur salle à manger pendant le temps de repas. Un moment toujours très agréable de pouvoir échanger tous ensemble. Les résidents reçoivent toujours la visite de leur famille dans le jardin.

Depuis le dimanche 7 Juin, nous avons une nouvelle centenaire à La Cyprière, Mme CARABALONA. Nous lui souhaitons encore un très bon anniversaire.

A l'occasion de la fête des mères, les résidentes de la Cyprière ont eu la chance de recevoir une rose de la part de l'établissement. Nous leur souhaitons à toutes une joyeuse fête des mères. Sans oublier la fête des pères qui aura lieu le dimanche 21 Juin.

### M. C.

« Merci à tous pour ce magnifique bouquet, pour mes 100 ans. Cela me touche énormément. J'ai vu de très belles choses dans ma vie et j'espère en voir encore. »



Martégale



Ensoleillade

## FÊTE DE LA MUSIQUE

Cette année, c'est un peu spécial avec le COVID 19 comme tout le monde le sait. Mais nous, à La Martégale, nous avons voulu célébrer la Fête de la musique.

Alors nous avons fait des petits ateliers manuels pour décorer, organisé une chorale, et pour le 22 juin, une chanteuse d'opéra viendra pour le plaisir de tous.

Les résidents ont pu profiter à nouveau du restaurant après la période de confinement. Ils ont été ravis de se retrouver.

La coiffeuse a repris ses rendez-vous le jeudi 11 juin à la grande satisfaction des résidents.

### Mme L.

« Je n'imaginai pas qu'en enroulant des feuilles de papier, on pourrait faire une fleur aussi jolie. »

### Mme C.

« Cela fait une belle grande fleur ; je suis surprise et heureuse du résultat. »

## L'ENSOLEILLADE, UN CONFINEMENT CRÉATIF !

Sans le confinement, nous n'aurions peut-être jamais proposé à nos résidents de « skyper » avec leurs proches.

Aujourd'hui, pour eux comme pour leurs familles, c'est devenu un rendez-vous précieux auquel ils se rendent avec beaucoup de facilité et de plaisir !

De plus, Skype a ouvert une autre porte aux résidents, celle du regard qu'on porte sur soi.

C'est ce qui nous a donné l'idée de réaliser une séance de photos statiques ou en mouvement suivie d'un partage autour des photos.

Cela a déclenché un véritable enthousiasme nous permettant de constater les bienfaits de l'outil et d'imaginer un prolongement de l'activité !

Cela nous rappelle aussi que prendre une photo, c'est prendre le temps de regarder, c'est chercher à saisir l'image de l'autre sous son meilleur jour, dans sa singularité !

### Témoignage

« Ah, ça change tout de pouvoir se retrouver à la même table ! »

# Dossier des Aigueillères

## Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme GELBARD Henriette, le 15 juillet
- M. DEJEAN René, le 22 juillet
- Mme DAVY Lucette, le 23 juillet
- Mme CROS Nicole, le 31 juillet
- M. LASSALVY Pierre, le 1<sup>er</sup> août
- Mme SAYSSET Denise, le 7 août
- Mme LEICHEL Renée, le 7 août
- M. BEREZIAT Marius, le 14 août (100 ANS !!!!)
- Mme SOUDAN Chantal, le 16 août
- Mme DURAND Sylvana, le 18 août
- Mme BLOTIN Odette, le 18 août
- Mme DE TESTA Huguette, le 21 août

- Mme VALARIE Yvonne, le 26 août
- Mme JOUVENEL Colette, le 28 août
- Mme BERTRAND Reine, le 31 août

## Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. DE MESMAY, la Saint Henri, le 13 juillet
- Mme ANTIQ, la Sainte Hélène, le 18 août
- Mme HERVE, la Sainte Monique, le 27 août

## Bienvvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme MORERA Denise
- M. COCOGNE Paul

# Dossier de la Martégale

## Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme CLAUDEL Marie, le 7 juillet
- Mme FOPPOLO Marie, le 15 juillet
- Mme CARRON Jeanne, le 18 juillet
- Mme LECREUX Pierrette, le 19 juillet
- Mme CAUQUIL Jacqueline, le 30 juillet
- Mme NIVEAU Arlette, le 5 août
- Mme LUCAS Alice, le 6 août
- Mme MORERA Denise, le 08 août
- Mme PACULL Micheline, le 08 août
- Mme ROCHER Andrée, le 29 août

## Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. THEULE, la Saint Raoul, le 07 juillet
- Mme CLEMENT, la Sainte Christine, le 24 juillet
- M. CARLES et M. DULUC, la Saint Jacques, le 25 juillet
- Mme ROSEAU, la Sainte Hélène, le 18 août

## Bienvvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme MORERA Denise
- M. COCOGNE Paul

## Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme SALAGER Madeleine, le 13 juillet
- M. ALONSO Alfred, le 25 juillet
- Mme VELAY Christiane, le 06 août
- Mme CAMA Henriette, le 07 août
- Mme RAMBIER Jeanine le, 15 août
- Mme JARRY Elisa, le 26 août

## Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme SUBE Elyane
- Mme ROMERO Henriette
- Mme TORDJAMNN Henriette
- Mme PLANCON Christiane et M. PLANCON Roger

## Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à

- Mme DUMAS, Mme VELAY et Mme PLANCON, la Sainte Christiane, le 24 juillet
- M. VAUCHEL, la Saint Jacques, le 25 juillet
- Mme ANDOUCHE, La Sainte Monique, le 27 août

# Dossier de l'Ensoleillade

## Anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme Klein Carmen, le 11 juillet.
- Mme PIALOT Mathilde, le 2 août.
- Mr CARABAJAL Pierre, le 3 août.
- Mme PAYRASTRE Lucette, le 4 août.

## Bienvenues

Nous souhaitons la bienvenue à :

- Mme SAGNES Pilar
- Mme PRIGODA Angèle





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

### Partie 1

#### **1 - Ne prendre des compléments alimentaires que sur prescription de votre médecin**

- Une alimentation équilibrée, variée et de quantité suffisante, permet généralement de couvrir tous vos besoins.
- Aucun complément alimentaire ne fournit tous les bienfaits d'un fruit, d'une soupe de légumes ou d'un yaourt. Par exemple, les fruits et les légumes apportent des vitamines et des minéraux, mais en plus sont riches en fibres, rassasiants, peu caloriques et apportent du plaisir.
- De plus, si vous prenez tous les jours différents compléments, cela peut entraîner un apport excessif de certains minéraux et vitamines, qui, au final, sera néfaste à votre santé.

#### **2 - Limiter les ballonnements et les douleurs au ventre**

- Privilégiez les fruits et légumes cuits ;
- Ne supprimez pas les fruits frais et les crudités : continuez de les consommer en petites portions et/ou coupés en tout petits morceaux et/ou ceux que vous supportez le mieux et/ou crudités et fruits frais au cours du même repas.
- Utilisez du citron pressé et des herbes aromatiques fraîches qui développent

le goût des plats et enrichissent votre alimentation en vitamines.

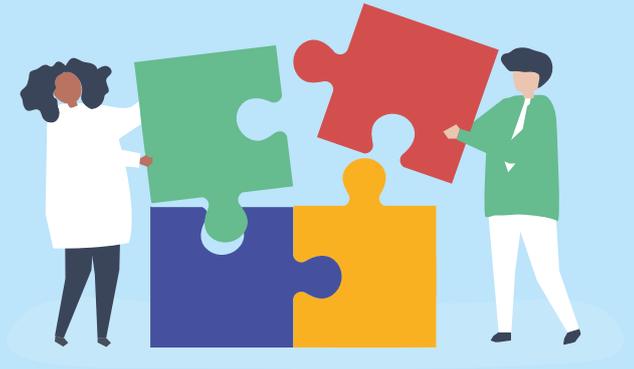
- Pensez aux jus de fruits et aux jus de légumes.
- Mangez lentement et bien mastiquer.

#### **3 - Lutter contre la constipation**

- Buvez davantage pendant et entre les repas.
- Certaines eaux minérales riches en magnésium, ainsi que la chicorée, peuvent faciliter votre transit intestinal.
- Pratiquez une activité physique adaptée quotidienne.
- Augmentez progressivement votre consommation d'aliments riches en fibres : fruits, légumes, pain complet, céréales complètes, légumes secs (notamment haricots, pois et lentilles), fruits secs, fruits oléagineux (notamment cacahuètes et pistaches).

#### **Docteur Souillé**

# LES JEUX DU MOIS



## Sudoku

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



## Énigmes

Elle possède sa propre maison,  
et intéresse peu  
les garçons.  
Cible parfois d'aiguilles,  
elle plaît surtout aux filles.

**Qui est-elle ?**

C'était une place  
publique,  
dans le monde antique.  
A Rome ses ruines sont  
admirées.  
Sur Internet on aime y  
échanger.

**Qui est-il ?**

Chez le notaire c'est un  
original,  
de l'heure c'est une  
division.  
En mesurant votre  
inattention,  
elle vous serait ici fatale.

**Qui est-elle ?**

## SUDOKU

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

## ÉNIGMES

C'est un golfe où l'on peut se baigner.  
C'est une cloison vitrée.  
Petit fruit elle est savoureuse,  
mais elle peut se montrer dangereuse.

**Qui est-elle ?**

**La baie**

Elle désigne une aptitude,  
physique ou mentale.  
C'est un haut lieu dans les études,  
juridique ou médicale.

**Qui est-elle ?**

**La faculté**

Une table il peut exiger,  
de gazon il peut se contenter.  
Son filet ne sert à pêcher.  
Ses tournois sont très prisés.

**Qui est-il ?**

**Le tennis**



## UNE SEPTUAGÉNAIRE FAIT VALSER UN TRENTENAIRE !

Françoise Bal Goetz, 78 ans, est danseuse interprète. Après avoir débuté au sein de la compagnie Gallotta, elle fait actuellement partie de la compagnie "ak entrepôt" qui a d'ailleurs créé, depuis 2017, "en UN éclat".

Ce spectacle, dans lequel se produisent les deux interprètes Françoise Bal Goetz et Jordan Malfoy, âgé de 30 ans, est destiné au jeune public. Les deux danseurs, en tournée, mélangent leur style et leur génération : classique et contemporain pour elle, hip-hop pour lui.

Françoise ne compte pas s'arrêter là et continuera de faire danser des plus jeunes qu'elle devant un jeune public ébahi par ses entrechats et ses pas de danse. Elle prépare actuellement son prochain spectacle qui sera joué dès l'automne par la septuagénaire et le trentenaire.

# 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](mailto:contact@nouveo-services.com)

[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

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

