

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



ACTUALITÉS

De Nouvéo :
Garder le lien malgré tout !

Des Résidences :
C'est la fête !
p. 4-5

PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

VIVRE SENIOR

Perte d'appétit ? Comment bien se nourrir ?
p. 10



ZOOM SUR

Musique...
p. 13

Nos Résidences en images





Passer de Bonnes Fêtes en Juin

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est durant le mois de juin que les journées sont les plus longues et les plus ensoleillées. Juin est aussi le mois de la famille avec la fête des mères le 7 juin et la fête des pères le 21 juin.

Et avec l'arrivée de l'été, la fête de la musique nous réunit tous dans le monde entier que l'on soit mélomane ou pas. De longues journées dont nous devons profiter à fond pour retrouver nos familles et fêter l'été dans la joie et la bonne humeur.

C'est aussi la reprise des activités physiques en extérieur, l'occasion de profiter de la nature en son apogée si belle en ce mois dans les parcs et les jardins.

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. 11-12

Parole aux Résidents

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

p. 6-9

Zoom sur

- Musique...

p. 13

Tour d'horizon

p. 14

Vivre sénior

- Perte d'appétit ? Comment bien se nourrir ?

p. 10

Contacts

p. 15-16

Garder le lien malgré tout !

Dans le cadre du confinement, Eric Peyriat, assistant de vie chez Nouvéo, a vu son planning quelque peu changé pour se consacrer principalement à Mme Magny en situation de handicap. Retour sur leur quotidien.

Qu'est ce qui a changé dans votre quotidien durant cette période ?

« Le confinement a chamboulé quelque peu mon quotidien.

Tous mon planning fût bouleversé. Je n'ai pas pu voir les trois-quarts des bénéficiaires et c'est encore d'actualité. Je me suis consacré à Mme Magny et adapté à ses besoins. Je faisais une à deux interventions par semaine à savoir lui faire les courses et emmener Bahia son petit chien chez le vétérinaire. Afin de la rassurer et qu'elle puisse garder un lien social malgré le confinement, nous discussions à la fenêtre et par téléphone, cela lui remontait le moral.

Je suis également intervenu en renfort auprès de monsieur Daguze en soutien de mes consœurs Nancy et Farida pour

lui faire ses courses et l'emmener chez le médecin. »

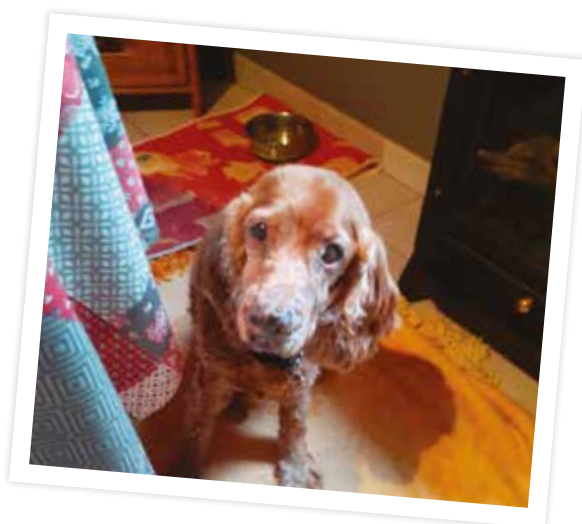
Quelle est la première chose que vous allez faire après le dé-confinement ?

« Après le dé-confinement je vais faire la surprise à Mme Magny et l'emmener chez sa fleuriste préférée, pour qu'elle puisse s'acheter de nouvelles fleurs ! ».

— ” —
*Vous êtes
 un amour
 heureusement que
 vous étiez là !*

— Mme Magny

Bahia, chien de Mme Magny





C'est la fête !!!

La Cyprière

!

L'Ensoleillade s'adapte !

Un lieu de visite est aménagé pour accueillir les familles des résidents dans le jardin de l'Ensoleillade tout en tenant compte des règles en vigueur (distance de sécurité, port du masque, désinfection des lieux...).

Les rencontres se font avec l'accompagnement de la psychologue afin de faciliter la communication et rassurer quant au protocole en usage. Les premières visites se sont très bien déroulées dans le respect et l'émotion partagée !

Nous nous préparons à élargir le créneau des visites.

Les Aigueillères

Nous espérons que la situation actuelle s'améliorera enfin ... en juin !!! Et nous nous prenons à rêver de l'été, à la fête de la musique et ... à notre grande fête de la Résidence festive et conviviale, aux grillades, à la musique !!! En attendant, nous préparerons la décoration, les cartons d'invitation, la liste des invités et celles de nos musiques préférés.

et pour que ce moment d'échange et de partage soit parfait, quelques belles surprises sont aux programmes.

La Martégale

Soyons positifs !

Toute l'équipe de la Martégale et les résidents préparent la fête de la musique qui aura lieu le 22 juin prochain.

Les activités manuelles pour la réalisation de la décoration se fera individuellement ou en petit groupe

A cette occasion, nos résidents monteront une chorale et proposeront une petite chorégraphie pour tous.

La Cyprière

UN PARTAGE CHALEUREUX

Les résidents de la Cyprière sont toujours confinés, mais s'occupent dans la joie et la bonne humeur.

Les résidents ont eu une belle surprise grâce à notre partenariat avec le centre de loisirs de la ville de Juvignac. Ce partenariat nous permet de développer des projets intergénérationnels, qui se dérouleront tout le long de l'année.

Les enfants du centre de loisirs ont confectionné de jolies cartes pour les résidents de la Cyprière, afin de leur remonter le moral pendant la période de confinement, ce qui leur a fait vraiment plaisir et les ont émus. En retour, les résidents ont tenu à répondre aux enfants.

Nous attendons des nouvelles des enfants avec impatience. Merci aux enfants et aux animateurs qui participent à ce projet.

Comme le veut la tradition du 1^{er} Mai les résidents ont reçus des brins de muguet offerts par Nathalie (aide-soignante), mais aussi un don de muguet provenant d'une action solidaire pour les résidents ainsi que le personnel. Tous remercient chaleureusement les personnes qui ont mené cette action.

Mme M

« Très heureuse d'avoir reçu une carte des enfants, cela réchauffe le cœur. »

M et Mme F

« Merci aux enfants de penser à nous, nous leurs avons répondu avec grand plaisir. »

Mme C

« Merci pour le muguet, il est très beau et sent bon. »

Les Aigueillères



LA NATURE OFFRE DES MERVEILLES

Malgré le confinement, la vie suit son cours aux Aigueillères : un heureux événement a eu lieu, presque sous nos yeux, dans le magnifique nichoir artistique du patio.

Après des semaines de surveillance très discrète de petits œufs dans un nid ; nous avons découvert 4 petits oisillons d'une femelle rouge-queue. Une belle surprise pour les résidentes et l'équipe aux aguets pour cette petites portées !
Le miracle de la vie et de la nature !

Mme P.

« Quelles merveilles de la nature ! »

Mme L.

« Nous avons de la chance d'assister à ce spectacle de la vie qui continue ! »

Mme R.

« Quel bonheur ces oisillons ! J'espère qu'ils resteront un peu dans le nid... et qu'on pourra les voir grandir. »

La Parole aux Résidents

La Martégale



LA VIE TRANQUILLE DES ANIMAUX

Ce petit mail pour vous donner des nouvelles de tous les animaux qui se portent à merveille pendant ces vacances forcées.

Il y a une petite nouvelle Zebulon, une petite poule noire, qui a fait connaissance avec Pollux la poule soie, et avec Kana et Poopy, elle apprend déjà à rentrer dans sa cage de transport et mange super bien, elle a commencé à pondre depuis cette semaine.

La perruche va très bien ; elle est partie en balade une après-midi mais est très bien revenue.

Les Cochons d'Inde passent leur temps à manger comme les tortues qui sont maintenant très bien réveillées.

Ils ont hâte de revenir vous voir et moi aussi.

En espérant que tout le monde va bien à la Martégale.

A très vite »

Lauranne, la zoothérapeute

Mme V

« Merci pour tout ce que vous faites. C'est très touchant, c'est un régal. »

M. C

« Cela nous a fait plaisir, à mon épouse ainsi qu'à moi. Tous ces animaux me rappellent de bons moments passés à la maison avec nos chats, nos chèvres, nos chevaux, nos cochons, nos tortues... ».

Mme M

« Vraiment ravie d'avoir eu des nouvelles des animaux de Lauranne, notre zoothérapeute, car cela nous manque beaucoup »



Ensoleillade

L'ENSOLEILLADE S'ACTIVE !

A l'Ensoleillade, le confinement n'est pas un obstacle à la réalisation de nos projets !

Cette période est au contraire l'occasion de pousser toujours plus avant notre envie de partages intergénérationnels, de solidarité et d'ouverture aux autres !

Aujourd'hui, nous sommes fiers d'évoquer ces différentes actions !

Entre les générations, nous avons échangé des lettres et des dessins.

Notre couturière, madame A., s'est régalé à coudre des masques pour les enfants

Les acteurs du territoire ont encore manifesté leur générosité à notre rencontre.

C'est la **mairie de Lattes** qui donne des masques.
C'est **Lidl** qui donne des fleurs.
C'est Mission Humanitaire qui couvre nos murs de dessins d'enfants.
C'est **VMEH** qui continue de nous accompagner avec sa gazette au quotidien.
C'est **KOTEBBA** qui nous livre des glaces !
Ce sont **les familles des résidents** qui nous inondent de remerciements.

Alors l'Ensoleillade remercie et s'invite sur les pages Facebook de ses généreux bienfaiteurs !

Perte d'appétit ? Comment bien se nourrir ?

PESEZ-VOUS TOUS LES MOIS

Signe d'alerte : vous flotez dans vos vêtements.

Cela peut être dangereux pour la santé car en perdant du poids on perd aussi du muscle.

En cas de perte de poids d'un mois sur l'autre, parlez-en à votre médecin traitant afin de faire le point au niveau médical

POUR RETROUVER LE GOÛT

- Mangez salé, sauf avis contraire médical.
- Relevez votre alimentation en utilisant épices, herbes aromatiques, condiments, voire une noix de beurre.
- Variez votre alimentation et le plaisir.

GARDEZ UN RYTHME ALIMENTAIRE STRUCTURÉ

- 3 repas par jour
- Ne consommez pas de produits allégés
- Si vous mangez très peu au cours des repas, prévoyez un goûter et des collations dans la journée ou la soirée et enrichissez votre alimentation avec du fromage, un œuf ou du lait en poudre.
- Pour conserver de bons muscles, mangez de la viande ou du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour et trois produits laitiers par jour.

Dr Souillé

BOUGEZ LE PLUS POSSIBLE

- L'activité physique adaptée au quotidien permet de stimuler l'appétit et vous aide à conserver votre masse musculaire et votre forme.

BOIRE 1 LITRE À 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR MÊME SI ON N'A JAMAIS SOIF

- Buvez de l'eau à la fin des repas et entre les repas.
- Autres boissons contenant beaucoup d'eau : purs jus de fruits « sans sucre ajouté », lait et boissons lactées, soupe et bouillon, café, chicorée, thé, tisane.
- Consommez occasionnellement les sodas et sirop de fruits car très sucrés.
- Aliments riches en eau : fruits (melon, orange et raisin), légumes (concombre, courgette, tomate), produits laitiers frais (yaourt, fromage frais)



BOIRE 1,5 LITRE EN UNE JOURNÉE

Petit-déjeuner : 1 grand bol de café au lait + 1 verre de jus d'orange

Matinée : 1 verre d'eau

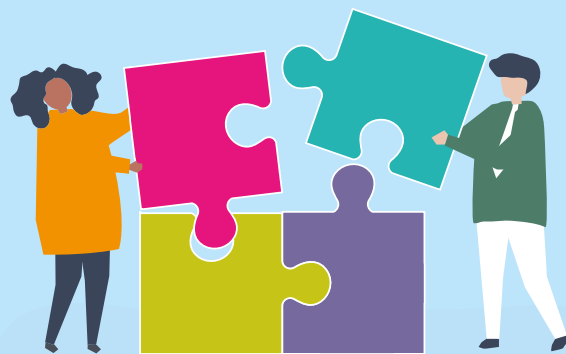
Déjeuner : 2 à 3 verres d'eau

Goûter : 1 tasse de thé au lait ou de chocolat

Dîner : 1 bol de potage + 2 verres d'eau

Soirée : 1 tasse de tisane

Les jeux du mois !



Sudoku

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

Grille N° 3321



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 ?

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 ?

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

Qui est-elle ?

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

Grille N° 3291

Sudoku



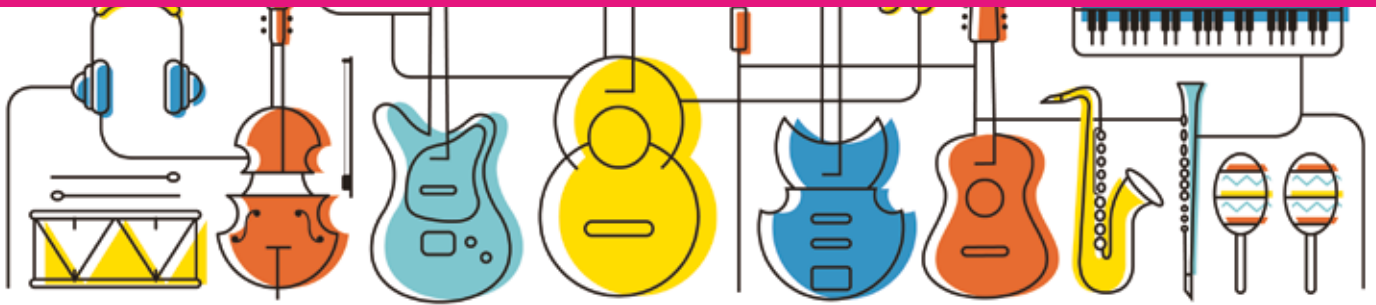
Énigmes

Énigme 1 : le chamois

Énigme 2 : la buse

Énigme 3 : le piano





Musique...

La musique traverse le temps et les frontières.

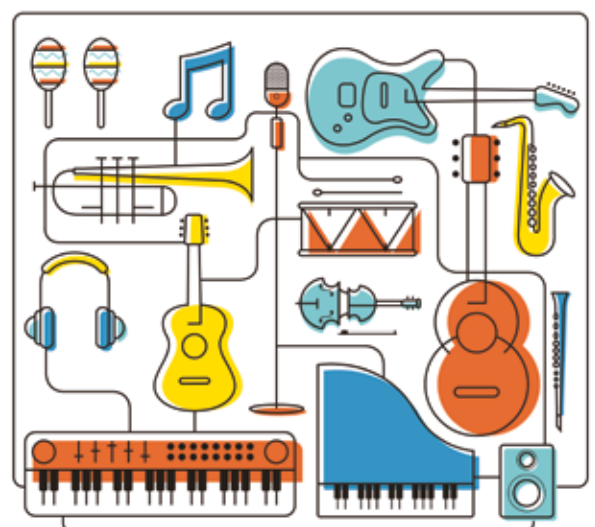
Officiellement, l'histoire a commencé il y a 43 000 ans, avec une flûte taillée dans un os d'oiseau trouvée à Geissenklösterle, dans le sud-ouest de l'Allemagne. Il s'agit en tous cas du premier instrument de musique attesté par les archéologues mais il est fort probable qu'il ait été précédé par des percussions et bien entendu, par un instrument que nous possédons tous : la voix !

La musique occupe une place importante dans toutes les civilisations et aujourd'hui encore, il s'agit d'un élément culturel central de nos sociétés. Au-delà de sa dimension artistique, la musique est également un moyen de communication et d'échange qui traverse les frontières. Lorsqu'un tube fait danser aux quatre coins de la planète, ce sont tous les humains ou presque qui se rassemblent autour d'un même rythme.

Mieux encore, la musique ne serait pas le propre de l'homme. Au Congo, une famille de Bonobos se réunit fréquemment pour frapper sur un tronc ou un

rocher à l'aide d'une pierre ou d'un bâton. Ce comportement qui a interpellé nombre de biologistes ne trouve aucune explication logique. Si ce n'est le plaisir d'émettre des sons ensemble, ce qui revient à jouer de la musique. Nous pourrions en dire autant pour les oiseaux, les insectes qui composent le concert de la nature.

La musique mérite donc bel et bien qu'on lui offre en hommage le plus long jour de l'année, le 21 juin.



ESTELLE MOULIN UNE CENTENAIRE QUI A DU CŒUR !

Estelle Moulin vit dans la commune de Balma, près de Toulouse, où elle poursuit son engagement pour l'association "aux petits frères de pauvres", qui vient en aide aux personnes âgées.

Appréciée pour son humour et sa bienveillance, elle est tous les jours sur le front pour soutenir, écouter et aider des séniors qui ont parfois plus de 30 ans de moins qu'elle.

Estelle Moulin ne compte pas s'arrêter de sitôt, affirmant qu'elle continuera à proposer son aide tant qu'elle le



peut. En effet, son engagement est la cause qui lui est la plus chère : "Le bénévolat, c'est ce qui me tient en vie. Qu'est-ce que je ferais sans cela ?".

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

Tél. 04 99 77 29 14

contact@nouveo-services.com

Notre site Internet :

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

Notre site Internet :

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



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

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



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