

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



## ACTUALITÉS

### De Nouvéo :

La recette des crêpes  
de Nouvéo

### Des Résidences :

Ça bouge dans les  
Résidences

p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

Troubles de la déglutition

p. 10



## ZOOM SUR

Dix médailles  
olympiques et 100  
bougies cette année !

p. 13

# Nos Résidences en images





## Les festivités du Nouvel an sont déjà loin derrière nous mais février nous réserve encore quelques bons moments!

### Chères lectrices, chers lecteurs,

« Au mois de février, chaque bête cherche son pareil », dit un célèbre adage. En effet, la saison des amours commence bel et bien ce mois-ci avec la Saint-Valentin. Boîte de chocolats, bouquet de fleurs ou dîner aux chandelles, toutes les intentions romantiques sont bonnes pour dire : « Je t'aime ».

C'est le moment idéal pour vous offrir à vous-même une forte dose d'amour avec les meilleurs films et les meilleurs livres de romance possible !

Dans nos résidences, nous ne manquerons pas de célébrer l'événement mais pas seulement. Tous les jours, de nombreuses activités seront proposées et il y en aura pour tous les goûts.

**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

- L'amour rend aveugle, Valentin rend la vue !

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Troubles de la déglutition

p. 10

### Contacts

p. 15-16



## La recette des crêpes de Nouvéo



**A l'occasion de la Chandeleur, Isabelle, Gestionnaire administrative à Nouvéo Juvignac vous propose sa recette maison de crêpes :**

Pour une bonne pâte à crêpes, il vous faut :

### **Pour 12 personnes**

- 250g de farine
- 2 oeufs
- 1 cc d'huile végétale
- ½ l de lait
- Possibilité de rajouter, 5cl de bière, rhum ou fleur d'oranger



---

*Mélangez la farine, les oeufs et l'huile, puis ajouter le lait au fur et à mesure afin d'éviter les grumeaux.*

*Laisser reposer 1h avant cuisson.*

---



Amélie, stagiaire Responsable de secteur à Nouvéo Juvignac est quant à elle devenue la reine de la cuisson dorée ! Et pour la touche finale, chacun agrémenté à son goût : sucre, pâte à tartiner, confiture ou nature.

Un vrai travail d'équipe, pour le plus grand bonheur de tous !

**Bonne Chandeleur !**



# Ça bouge dans les Résidences

## La Cyprière

### LE PREMIER COMITÉ D'HABITANTS DE LA CYPRIÈRE

Le premier comité d'habitants à la Cyprière a eu lieu le samedi 19 décembre. Certains habitants se regroupent pour des réflexions, débats et partages d'expériences, .... autour de la vie à la Cyprière. Cet atelier aura lieu une fois par mois avec Céline, la psychologue.

## Les Aigueillères

### FÉVRIER, UN MOIS GOURMAND, UN MOIS D'AMOUR.... !

Plusieurs dates marquent ce deuxième mois de l'année. Le 2 février, la Chandeleur c'est l'occasion de déguster de bonnes crêpes sucrées ! Avis aux gourmands : rendez-vous pour une crêpe-party.

Le 14 février, la Saint-Valentin célèbre les amoureux, alors février sera sous le signe de l'amour à travers des chansons, des dessins et des poèmes !

Enfin le 16 février, nous fêterons Mardi Gras ! Alors, ce jour-là : beignets, crêpes et gaufres seront au rendez-vous, pour célébrer le Carnaval ! Et aux Aigueillères, nous ne manquons pas de gourmands ! Pour un Carnaval réussi rien de tel que des jolis masques ! Donc nous lancerons un grand concours de décoration de masques.

## L'Ensoleillade

### POUR LA NOUVELLE ANNÉE, BONNE RÉSOLUTION !

A l'Ensoleillade, tout le monde est heureux de retrouver les activités de gymnastique adaptée, les mordus de jeux d'adresse et les autres.

Cela donne l'occasion de garder la forme mais aussi de faire connaissance avec les nouveaux et d'entretenir les liens avec les anciens.

Faire du sport, c'est toujours l'occasion d'un regard ou d'un mot au passage de balle et ça, ça n'a pas de prix !

## La Martégale

### EN FÉVRIER, ON FAIT LA FÊTE !

Pour ce mois de février, on va fêter la Saint-Valentin le 15 février avec un jour de retard, mais les amoureux de la Martégale ne nous en tiendront pas rigueur. Nous allons décorer la salle de restaurant avec des petits cœurs que les résidents auront confectionnés en atelier animation.

Cette année, nous célébrerons le carnaval le jeudi 25 février avec les résidents et toute l'équipe de La Martégale. Différents ateliers seront organisés : maquillage, confection de masques, préparation de beignets de Carnaval, décorations de la résidence.

# La Parole aux Résidents



## La Cyprière

### RETOURS SUR LA FÊTE DE NOËL

Lors de la Fête de la résidence, nous avons accueilli Stéphane Martinez. Ce DJ-chanteur a mis en scène des chansons appréciées de nos séniors. Nombre de résidents ont pu se régaler en chantant et en dansant. Le personnel a participé pour offrir aux résidents un moment convivial et festif avec des chorégraphies de Noël et des danses endiablées entre résidents et soignants.

Nous avons fait une pause autour d'un délicieux goûter fait maison. Pains d'épices, roulés à la crème de marron, biscuits secs, clémentines et papillotes ont ravis les plus gourmands.

Un moment agréable qui met du baume au cœur en ces temps difficiles pour tout le monde.

#### Simone

« C'était sympathique pour tout le monde. La fête m'a plu et le goûter était bon. »

#### Cécile

« J'ai trouvé ça très intéressant, varié et très agréable. »

#### Wladys

« C'était bien mais les enfants me manquaient beaucoup. »





## Les Aigueillères

### UN MOIS DE JANVIER BIEN AU CHAUD...

**M**algré le confinement, les résidents ont fait preuve de patience...

Heureusement, l'équipe des Aigueillères a su maintenir une ambiance chaleureuse à l'occasion des fêtes de fin d'année ... certes un peu particulière cette année.

Les Chefs cuisiniers avaient concocté de délicieux mets pour fêter Noël et le jour de l'an ! Et les petites mains du Père Noël ont assuré la distribution des présents offerts par la Municipalité de Montferrier-sur-Lez et la pharmacie Condre.

En ce mois de Janvier, l'équipe des Aigueillères est restée mobilisée et vigilante et s'est préparée pour la campagne de vaccination contre ce fichu virus. Alors en Février, on fait tomber la chemise pour tous se faire vacciner !!!



**Mme P.**

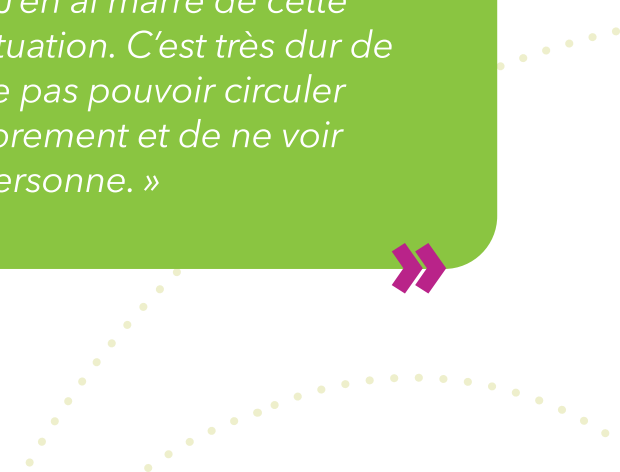
« Ce n'est pas drôle de rester dans sa chambre, on perd l'envie de faire des choses, heureusement que les personnes de l'équipe sont toutes gentilles avec nous ! »

**Mme C.**

« J'espère que tout ça sera bientôt fini. Ce qui me manque le plus, ce sont les repas communs. C'était l'occasion de voir un peu de monde. »

**Mme V.**

« J'en ai marre de cette situation. C'est très dur de ne pas pouvoir circuler librement et de ne voir personne. »



# La Parole aux Résidents



## La Martégale

### LA MAGIE DE NOËL !

**P**our la fête de Noël de La Martégale, nous avons eu l'honneur d'avoir la visite de monsieur le Maire de Pérols, monsieur RICO, qui a offert des friandises aux résidents, un cadeau accompagné d'un discours.

Les résidents ont eu l'agréable surprise d'un spectacle organisé par la mairie avec un invité de marque, monsieur Franck MARCOU, qui a chanté plusieurs chansons de son répertoire pour le bonheur de tout le monde.

Madame FRANQUEVILLE, habitante de Pérols, a offert aux 62 résidents des écharpes et châles en laine tricotés par ses soins. Un cadeau bienvenu en ce début d'année glacial.

**Mme P.**

*« Cela nous a fait très plaisir de recevoir M. le Maire. »*

**Mme L.**

*« Les friandises offertes par la Mairie étaient délicieuses. »*

**Mme B.**

*« Le Maire de Pérols est très impliqué dans sa commune. »*





Ensoleillade

## TEMPS D'HIVER, ZOOM SUR LES ACTIVITÉS EN SOLO OU EN COLLECTIF

**F**ini les festivités, alors on s'adapte !

L'activité en solo, pour certains, c'est la lecture, pour d'autres, c'est la couture, le tricot, le coloriage ou autre collage...

En collectif, on ne lâche rien sur les projets intergénérationnels entre les associations et les résidents de l'Ensoleillade ! Les dessins et les lettres circulent et nous donnent le sourire !

Bien sûr, nos amis les bêtes maintiennent leur rendez-vous hebdomadaire pour la joie de tous. Et puis n'oublions pas les traditionnelles activités d'épluchage et lecture de journal qui se réalisent parfois en même temps dans la salle de restauration !

Parce qu'à l'Ensoleillade, on est libre, c'est comme à la maison !

# Troubles de la déglutition

## Partie 1

**Ils sont fréquents chez la personne âgée, fragile, le plus souvent poly pathologiques et polymédiqués.**

De très nombreuses pathologies peuvent causer des troubles de la déglutition : neurologiques, stomatologiques, musculaires, œsophagiennes, générales (notamment dénutrition et déshydratation).

Certains médicaments peuvent également causer des troubles de la déglutition, notamment les psychotropes.

**Les complications potentielles des troubles de la déglutition sont graves, et peuvent engager le pronostic vital de la personne âgée :**

- fausses routes
- infections respiratoires
- réduction des apports alimentaires et hydriques
- isolement social

**Circonstances évocatrices de troubles de la déglutition :**

- fausse route
- régurgitation nasopharyngée
- voix « mouillée », raclements de gorge ou toux au cours du repas
- rétention anormale des aliments en bouche
- bavage
- repas anormalement longs
- infections respiratoires récidivantes
- amaigrissement, dénutrition

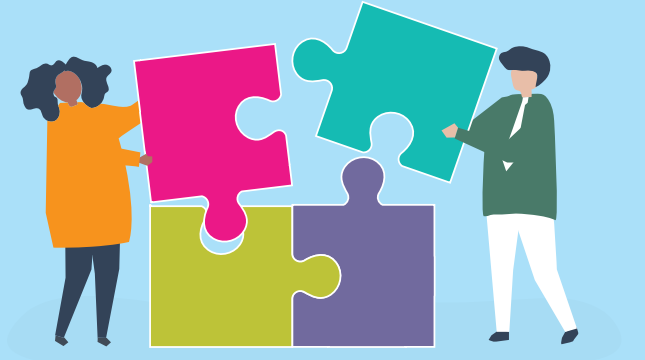
Exploration des troubles de la déglutition par un orthophoniste et un ORL

**Docteur Souillé**





# Les jeux du mois !



## Sudoku

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

Grille n°3565



## Énigmes

La croquer sous la dent  
est un réel délice.  
Mais au même endroit  
pourtant, elle peut être un  
vrai supplice.

**Qui est-elle ?**

Sa robe sied au casanier,  
et l'air lui permet de rouler.  
Sa musique a peu  
d'instruments.  
Forte, elle garde votre  
argent.

**Qui est-elle ?**

Très sensible près de la peau,  
mais ne manquant jamais  
de pot.  
En faire une est une  
faveur, fine, elle désigne  
les meilleurs.

**Qui est-elle ?**

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

Grille n°3533



Sudoku

Énigmes

Énigme 1 : Le pâté

Énigme 2 : la bouchée

Énigme 3 : la lentille



## L'amour rend aveugle, Valentin rend la vue !

**Chaque année, nous célébrons l'amour le 14 février. La tradition est désormais inscrite dans nos habitudes mais beaucoup se demandent encore qui est ce Valentin qui fait chavirer les cœurs ?**



*Durant l'antiquité, l'Empereur Claude II avait interdit les mariages pour que les hommes soient plus nombreux à rejoindre les rangs de l'armée. C'était sans compter sur la désobéissance du prêtre Valentin qui continuait à célébrer des unions dans la clandestinité.*

*Pris sur le fait, celui qui entretenait la flamme de l'amour a été condamné à mort puis jeté en prison. C'est au fond de sa geôle qu'il tomba sous le charme d'une jeune femme aveugle. Juste avant de rejoindre l'échafaud, le prêtre lui adressa une lettre signée « ton Valentin » et la jeune prisonnière retrouva la vue pour pouvoir la lire.*

**Bien qu'émouvante, cette histoire n'est qu'une légende. En réalité, la Saint-Valentin trouverait son origine dans les Lupercales, une fête romaine dédiée à la fertilité organisée à la mi-février. En 494, le pape Gélas interdit cette fête païenne, désigne Valentin comme patron des amoureux et choisit la journée du 14 février pour lui rendre hommage.**

**La Saint-Valentin, telle que nous la connaissons aujourd'hui sous sa forme mercantile, nous vient d'outre atlantique et s'impose depuis le milieu des années 1980.**





## DIX MÉDAILLES OLYMPIQUES ET 100 BOUGIES CETTE ANNÉE !

La vie de cette gymnaste centenaire ne se résume pas à une collection de trophées. Guidée par sa passion pour le sport qu'elle pratique depuis l'âge de 4 ans, Agnès Keleti, Hongroise de confession juive, a d'abord survécu à la Shoah avant de fuir le régime de l'URSS.

Écartée des Jeux Olympiques de 1939 par le régime Nazi, elle a dû attendre ceux de 1952 à Helsinki pour une première participation remarquée. Quatre ans plus tard, durant les J.O. de Melbourne, elle remporte dix médailles dont cinq en or.

À ce jour, Agnès Keleti est tout simplement la doyenne mondiale des champions olympiques, mais pour elle : « ce ne sont pas les médailles qui comptent mais l'expérience qui va avec ! »

**C**hampionne Olympique de gymnastique à plusieurs reprises, Agnès Keleti a fêté ses 100 ans le 9 janvier dernier.

**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>11h00</b> Papotage et café sur la mezzanine <b>15h15</b> Quiz culture générale à chaque étage	<b>Mardi 2</b>  <b>CHANDELEUR</b> . . . . . <b>10h30</b> Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine <b>15h15</b> Activités au 1 <sup>er</sup> étage <b>16h00</b> CRÊPES PARTY <b>17h00</b> Écoute musicale au 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 actualités au grand salon <b>10h45</b> Relaxation par étage <b>15h30</b> Gymnastique ludique	<b>Vendredi 5</b> <b>10h30</b> Zoothérapie au 2 <sup>ème</sup> étage <b>10h30</b> Promenades extérieures <b>15h30</b> Activités manuelles	<b>Samedi 6</b> <b>10h15</b> Atelier mémoire (groupe 1/ groupe 2) <b>16h35</b> Animations avec l'équipe - Projection film au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Dimanche 7</b> <b>16h30</b> Projection film sur la mezzanine
<b>Lundi 8</b> <b>11h00</b> Papotage et café sur la mezzanine <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> Chansons d'amour à chaque étage	<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 actualités au grand salon <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 sur le thème de l'amour	<b>Samedi 13</b> <b>16h30</b> Animations avec l'équipe - Projection film au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Dimanche 14</b>  <b>SAINT VALENTIN</b> . . . . . <b>16h30</b> Projection film d'amour au 2 <sup>ème</sup> étage
<b>Lundi 15</b> <b>11h00</b> Papotage et café sur la mezzanine <b>15h15</b> Quiz culture générale à chaque étage	<b>Mardi 16</b>  <b>MARDI GRAS</b> . . . . . <b>10h30</b> Zoothérapie au grand salon ou sur la mezzanine <b>15h15</b> Activités sur la mezzanine <b>15h30</b> Créations manuelles de masques	<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 actualités au grand salon <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	<b>Samedi 20</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>11h00</b> Papotage et café sur la mezzanine <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 actualités au grand salon <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	<b>Samedi 27</b> <b>16h30</b> Animations avec l'équipe - Projection film au 2 <sup>ème</sup> étage	<b>Dimanche 28</b> <b>16h30</b> Projection film sur la mezzanine

## Rendez-vous :

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

**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.*

● Animatrice : **Salomé.**
● Psychologue : **Melissa.**
● Psychomotricienne : **Sandie.**
● Ergothérapeute : **Cyrielle.**



# Le mois de janvier.....en photos

La salle de restaurant et ses décors de Noël



Monsieur Lassalvy à la guitare



A la nôtre !



Mme Davy s'essaye au carillon



Musique à la Gloriette



## 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 Carmen RICHARD, le 6 février
- Mme Andréa GAY, le 7 février
- Mme Marcelle RENE, le 8 février
- Mme Colette MATTERN, le 23 février

## Fête

Nous souhaitons une joyeuse fête à  
Mme PAGES, la Sainte Jacqueline, le 8 février

## Condoléances

Nous adressons nos condoléances  
à la famille et aux proches de  
Madame Renée LEICHEL,  
Madame Jeanine CAUQUIL  
et  
Madame Odette GAMBERT