

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



## ACTUALITÉS

**De Nouvéo :**  
Belle année à tous !

**Des Résidences :**  
Que de fêtes en février !  
p. 4-5

## PAROLE AUX RÉSIDENTS

p. 6-9

## VIVRE SENIOR

Favoriser l'expression de la  
volonté de la personne âgée  
p. 10



## ZOOM SUR

API restauration :  
du nouveau dans  
nos assiettes ! p. 13

# Nos Résidences en images



# Nous entrons dans une nouvelle année



Chères lectrices, chers lecteurs,

L'effervescence de la nouvelle année derrière nous, il est temps d'entamer ce mois en toute sérénité. Haut les cœurs ! Le mois de février est le mois des amours, le moment idéal de célébrer la passion, mais aussi l'amitié...

Ce mois-ci sera l'occasion de fêter la Chandeleur et de nous régaler tous ensemble autour de bonnes crêpes. La tradition attribue cette coutume au pape Gélase 1er, qui faisait distribuer des crêpes aux pèlerins arrivant de Rome.

Ce mois de février vous réserve de belles surprises avec un programme riche à découvrir tout au long du mois !

**Bonne lecture et bonne année 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

- API restauration : du nouveau dans nos assiettes !

p. 13

### Tour d'horizon

p. 14

### Vivre sénior

- Favoriser l'expression de la volonté de la personne âgée

p. 10

### Contacts

p. 15-16

# Belle année à tous !

Pour commencer l'année sous le signe du bien-être, Nouvéo a souhaité offrir à ses bénéficiaires le plein de vitamines. En association avec Lutin Jardin, ferme familiale en agriculture biologique, les salariés de Nouvéo ont distribué au mois de janvier des paniers Lutin Jardin remplis de produits : coulis de tomates, courge butternut, chou-fleur, topinambours et œufs.

Cette initiative a été particulièrement bien accueillie par les bénéficiaires qui ont pu se délecter de bons petits plats.

*« Je remercie Nouvéo pour le panier Lutin Jardin. A mon tour, je présente mes meilleurs vœux et souhaite une excellente année à toute votre équipe. »*

*« J'ai pu faire le butternut en soupe, un gratin de chou-fleur ainsi que des œufs durs provenant de son panier garni ce week-end ! C'était vraiment très bon ».*

*« Merci pour ces paniers, remplis de produits sains »*



# Que de fêtes en février !



## *La Martégale*

Ce mois de Février va être riche en émotions. Des crêpes seront préparées par les résidents, le samedi 1<sup>er</sup> Février pour fêter la Chandeleur. Le 14 Février, jour de la St Valentin pour tous les couples et tous les amoureux de La Martégale. Le 28 Février, aura lieu un bal masqué à l'occasion du carnaval, alors prêt à faire tomber les masques ?

## *L'Ensoleillade*

Le 11 février prochain les résidents de l'Ensoleillade iront voir, avec leur animatrice Caroline, l'exposition de Jean-Claude ESPARBES à la Maison de la nature de Lattes, une série de photos intitulée « Du Méjean au Vercors ». « Lattois depuis de nombreuses années, ce photographe animalier avait présenté « Couleurs nature » au printemps 2018, un regard naturaliste sur la faune et la flore du littoral languedocien. » Nous partirons de la résidence à 14h00 pour 2,5 km de marche jusqu'à la Maison de la Nature.

Le jeudi 6 février 2020, nous prévoyons une sortie au café du Port en compagnie de Madame Pace élue de la Mairie de Lattes. Nous la remercions pour sa disponibilité.

## *Les Aigueillères*

Le mois de février voit le soleil apparaître plus largement et vient nous réchauffer le cœur, mais surtout le corps. Nous profiterons alors des après-midis les plus ensoleillés pour faire des petites balades à deux, quatre ou plus ! Plus on est de fous, plus on rit ! Pour les plus courageux, nous irons faire un tour au marché de la place des Grèzes certains samedis matins pour déguster les produits locaux ou simplement apprécier l'ambiance qui y règne en se réchauffant autour d'un bon thé chaud.

## *La Cyprière*

Une grande crêpe party aura lieu à l'occasion de la Chandeleur, le jeudi 6 février. Le vendredi 14 février, le jour de la Saint Valentin, nous célébrerons la fête des amoureux en chansons avec les résidents. Pour fêter les anniversaires du mois, nous aurons le plaisir d'accueillir le groupe YSATIS, le 27 février, un beau moment en perspective tous ensemble !

# La Parole aux Résidents



## La Cyprière

### CHANTS, DANSES ET GALETTE !

C'est avec un grand plaisir que nous avons accueilli la chorale « Le cœur des Baladins ».

Cette chorale « Le cœur des Baladins » est un groupe de femmes et d'hommes réunis pour le plaisir de chanter. Troupe régionale composée de 28 choristes qui ont appris à mêler leurs voix sur différents registres pour former une harmonie agréable à l'oreille.

Ils nous ont fait chanter toute une bonne partie de l'après-midi avec leurs répertoires de musique française d'hier et d'aujourd'hui. Nous avons passé une après-midi magnifique en musique. Que ce soit en solo ou tous ensembles, les reprises de chants choisis par la chorale ont énormément plu aux résidents.

Rappelant de bons souvenirs, certaines chansons nostalgiques ont su émouvoir les résidents.

Merci à eux d'être venus nous offrir ce beau moment plein de joie et de bonne humeur.

Nous avons terminé cette journée autour d'une galette préparée par certains résidents qui ont participé à l'atelier cuisine du matin. Les résidents ont cuisiné la galette à la frangipane, un régal pour les gourmands. Et nos résidents cuisiniers n'avaient bien sûr pas oublié la fève. Mme Salager a été la reine de la fête.

#### Mme A

« Très contente de cette après-midi avec ma famille. Ce fut un beau moment. »

#### Mme L

« Belle après-midi, j'ai bien dansé, je suis contente, et le buffet était parfait. »

#### Mme R

« Très contente d'avoir participé à ce goûter de Noël avec mon mari et ma fille. »



## Les Aigueillères

### UNE FIN D'ANNÉE DANS LA JOIE !

Les fêtes de fin d'année se sont déroulées dans une ambiance très festive et pailletée aux Aigueillères !

Entre les menus gastronomiques, les jolies décorations de table et la bonne humeur de l'équipe, les résidents ont largement témoigné leur joie et leur satisfaction à Noël, comme au jour de l'An.

Nous avons poursuivi avec les vœux de Monsieur Michel FRAYSSE, Maire de Montferrier-sur-Lez et la dégustation des galettes et royaumes... pour enfin terminer janvier en beauté avec un spectacle musical, suivi d'un apéritif dînatoire, pour les résidents et leur famille.

**Mme L.**

« C'était super comme toujours ! On a très bien mangé, l'équipe a été super avec moi, ils m'ont chanté Joyeux Anniversaire et on a même dansé. »

**Mme P**

« On s'est régalé pendant les fêtes, c'était délicieux et les tables étaient très bien faites. »

**Mme D**

« De très belles fêtes ! Encore mieux qu'à la maison... avec une super ambiance ! »

**Mme N**

« Je suis contente d'avoir pu danser un peu à Noël, c'était très bien. »

## La Martégale



### UNE CHORALE AU GRAND CHŒUR

La chorale de Villeneuve-lès-Maguelone a réchauffé les cœurs en cette fin d'année. Composée d'une trentaine de personnes, la chorale a su donner un magnifique spectacle pour les résidents de la Martégale.

Tantôt en chœur, tantôt en solo, les chanteurs ont interprété des chants de Noël, guidés par Laurence la chef de chœur, violoniste, qui intervient régulièrement à la résidence. Rapidement les résidents ont su accompagner les chœurs et ont apprécié ces chants venus clore l'année en beauté.

#### Mme Cerdan

« La Chorale de Villeneuve-lès-Maguelone m'a beaucoup plu, c'était très beau. »

#### Mme Lauwereins

« C'est très bien avec toutes les chansons de Noël. »

#### M. Mayer

« Il y avait des solistes cela était très bien, mais personnellement je préfère les chants choraux. »

## Ensoleillade



### PREMIÈRE SORTIE AU PORT !

Le temps est avec nous, un soleil d'hiver, revigorant et lumineux !

A la porte de l'Ensoleillade, le convoi se forme et la porte s'ouvre sur « quelques mètres de liberté », comme nous l'a dit Monsieur REFFERT, radieux, à son retour !

Dans la marche lente qui nous conduit au port, nos sens semblent s'ouvrir plus largement qu'à l'ordinaire... Nous écoutons les cris des goélands, nous respirons plus amplement cet air qui nous vient de la mer.

Une fois installés au café, les lèvres trempées dans nos tasses, nous goûtons aussi ce nouveau paysage : les bateaux qui tanguent et cette joie nouvelle sur les visages !

**M. R**

« Quelques mètres de liberté, ça change tout ! C'est un endroit merveilleux ! »

**Mme A**

« Je vous remercie beaucoup. »

**M. A**

« Je suis charmé ! »

**Mme P**

« Je me caille mais c'est beau ! »



# Favoriser l'expression de la volonté de la personne âgée

## POURQUOI ?

Pour préserver et respecter au mieux sa volonté et ses choix de vie en prévision de la période où elle ne sera plus en état d'exprimer cette volonté (en incapacité de discernement) et afin de ne pas reporter alors tout le poids des décisions sur l'entourage.

## COMMENT ?

En priorité trois dispositions règlementaires :

1. Personne de confiance
2. Directives anticipées
3. Mandat de protection future

## QUAND FAIRE APPEL À L'AUTORITÉ JURIDIQUE DE PROTECTION DE L'ADULTE ?

Si la notion d'urgence est mentionnée dans le dossier de demande, le juge des tutelles peut prononcer sans délai, une sauvegarde de justice avec désignation d'un mandataire spécial. Ce dernier peut alors immédiatement prendre toutes décisions dans l'intérêt de la personne visée par la mesure, qu'il s'agisse du bien-être et/ou des biens.

## QU'EST-CE-QUE L'HABILITATION FAMILIALE ET QUAND LA FAIRE ?

L'habilitation familiale permet à un proche de solliciter l'autorisation du juge pour représenter une personne qui ne peut pas manifester sa volonté.

Elle n'est ordonnée par le juge qu'en cas de nécessité.

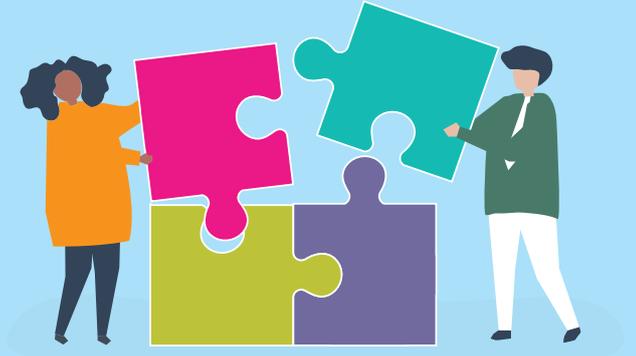
Le juge peut à tout moment remplacer une mesure de protection judiciaire par une mesure d'habilitation familiale.

Le juge s'assure que les proches (dont il connaît l'existence au moment où il statue) sont d'accord avec la mesure ou, au moins, ne s'y opposent pas.

Le juge statue sur le choix de la ou des personne(s) habilitée(s) (un ascendant, un descendant, un frère ou une sœur, l'époux, un partenaire de Pacs ou un concubin) et l'étendue de l'habilitation en s'assurant que le dispositif projeté est conforme aux intérêts patrimoniaux et personnels de l'intéressé.

## Docteur Souillé

# Les jeux du mois !



## Sudoku

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



## Énigmes

Elle peut être bien chargée,  
tout en étant obstinée.  
On peut l'enfiler au pied,  
et la porter en été.

**Qui est-elle ?**

De monts c'est la ligne  
dentelée, et d'un mur  
c'est le sommet.  
Sur la tête de gallinacées,  
elle est souvent dressée.

**Qui est-elle ?**

Elle est bonne ou  
mauvaise au figuré.  
C'est un bon tour de  
magicien.  
Avec elle le mot devient  
secret.  
Elle peut être belle sur le  
terrain.

**Qui est-elle ?**

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

Sudoku



# Énigmes

Énigme 1 : le savon

Énigme 2 : la ligne

Énigme 3 : l'épaule





# API restauration : du nouveau dans nos assiettes !

Depuis plusieurs mois, API RESTAURATION travaille pour les résidences du Groupe E4. Si cette société de restauration a connu des débuts difficiles avec un turn-over de personnel important, mais pour autant généralisé à l'ensemble du secteur d'activité, elle a à cœur d'être à l'écoute des résidents tout en situant dans une démarche de développement durable.

**Plusieurs choses sont mises en place pour assurer la qualité des repas et du service porté aux résidents :**

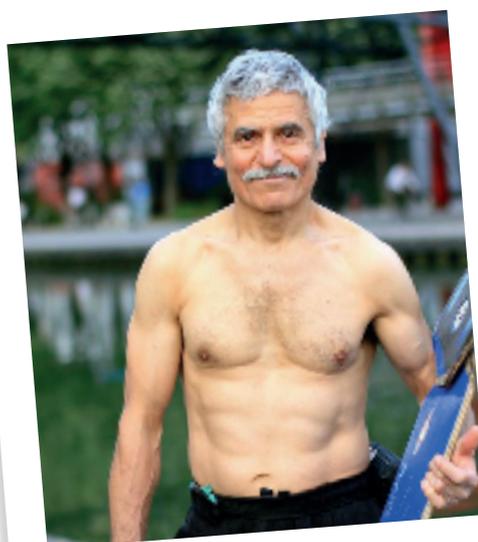
- D'une part, les commissions menus sont présentes sur l'ensemble des résidences et permettent aux résidents de faire part de leurs suggestions d'améliorations. Ces commissions ont lieu tous les 2 mois.
- D'autre part, les CLAN (Comité de Liaison pour l'Alimentation et la Nutrition) constituent des temps d'échanges entre API RESTAURATION, les Directions et le Groupe E4. Ils permettent de faire un bilan régulier du ressenti des résidents concernant

la restauration au sein des résidences. Les axes de développement durable en restauration sont également abordés en CLAN, ce qui permet d'asseoir la démarche écoresponsable tant pour API RESTAURATION que pour le Groupe E4. Voici les différents sujets de développement durable dont s'empare le CLAN : pesée des bio-déchets permettant de réduire le gaspillage alimentaire, certification ÉCOCERT des résidences, plan de réduction des consommations de gaz en cuisine, suivi des engagements pris par API RESTAURATION dans le cadre de la charte de partenariat.

## GHASSAN MKABARI, LE CIRQUE DE LA VIE

**G**hassan Mkabari à 70 ans,  
est un super papy.

Depuis tout petit le cirque le faisait rêver. Aujourd'hui il est équilibriste, funambule, musicien et acrobate. Il enchaîne les prouesses physiques dans les rues de Paris après s'être formé, pendant plus de trois ans, à l'école les Noctambules de l'université Paris Nanterre. Il a appris diverses pratiques comme les échasses, le funambulisme... C'est à ce moment-là qu'il s'est dit qu'il avait trouvé son bonheur : pour lui faire un sport qu'on aime permet de supprimer tout le stress, et d'ailleurs, il n'est jamais stressé ! Il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves !



**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)



- Animatrice : Marion.
- Ergothérapeute : Sophie.
- Psychomotricienne : Sarah.
- Musicothérapeute : Marie-Ange.
- Psychologue : Céline.

## Rendez-vous :

→ Samedi 22 février  
**Ateliers numériques**  
 Médiathèque municipale  
 Théodore Monod  
 De 10h00 à 11h30

→ Dimanche 23 février  
**Après-midi dansant**  
 Salle Maria Callas  
 De 14h30 à 17h30

● **La journée**  
 ● **La matinée :**  
 Présence de l'ergothérapeute

● **La journée**  
 ● **La matinée :**  
 Présence de la psychologue

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

**Lauranne Torres :**  
 Zoothérapeute - Atelier de zoothérapie.

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

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 1	Dimanche 2
<b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>14h30</b> Atelier gym <b>16h00</b> Atelier musique au secteur <b>16h45</b> Loto	<b>11h00</b> Messe avec la Paroisse de Juvignac <b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Ecoute musicale <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h15</b> Sortie avec les résidents <b>16h00</b> Zoothérapie <b>16h30</b> Temps individuel en chambre	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Préparation des crêpes <b>15h45</b> Goûter <b>16h00</b> Lecture Montessori au petit secteur <b>17h00</b> Atelier gym au petit secteur	<b>10h00</b> Atelier mémoire en salle kiné <b>14h45</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz	Jeux de société à disposition des familles au salon	<b>CHANDELEUR</b> <b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon Jeux de société à disposition des familles au salon
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 8	Dimanche 9
<b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>16h00</b> Atelier musique au secteur <b>16h30</b> Loto	<b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Ecoute musicale <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h15</b> Sortie avec des résidents <b>16h00</b> Zoothérapie <b>16h30</b> Temps individuel en chambre	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Grands jeux de mots <b>16h00</b> Lecture Montessori au petit secteur <b>17h00</b> Atelier gym au petit secteur	<b>SAINT VALENTIN</b> <b>10h00</b> Atelier mémoire en salle kiné <b>14h45</b> Saint VALENTIN en chansons-karaoke <b>16h45</b> Quiz	<b>14h30</b> Loto <b>17h00</b> Quiz	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon Jeux de société à disposition des familles au salon
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 15	Dimanche 16
<b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>16h00</b> Atelier musique au secteur <b>16h30</b> Loto	<b>11h00</b> Messe avec la Paroisse de Juvignac <b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Ecoute musicale <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h15</b> Sortie avec des résidents <b>16h00</b> Zoothérapie <b>16h30</b> Temps individuel en chambre	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h15</b> Atelier mémoire <b>15h45</b> Goûter <b>16h00</b> Lecture Montessori au petit secteur <b>17h00</b> Atelier gym au petit secteur	<b>10h00</b> Atelier mémoire en salle kiné <b>14h45</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz	Jeux de société à disposition des familles au salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon Jeux de société à disposition des familles au salon
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 22	Dimanche 23
<b>14h00</b> Ateliers créatifs <b>16h00</b> Atelier musique au secteur <b>16h30</b> Loto	<b>MARDI GRAS</b> <b>14h00</b> Lecture du journal au salon <b>15h30</b> Club « Tricot Thé » au grand salon <b>17h00</b> Prévention des chutes <b>17h00</b> Quiz	<b>10h30</b> Ecoute musicale <b>14h00</b> Groupe Théâtre <b>14h15</b> Sortie avec des résidents <b>14h30</b> Médiathèque <b>16h00</b> Zoothérapie <b>16h30</b> Temps individuel en chambre	<b>10h30</b> Atelier préparation des légumes <b>14h30</b> ANNIVERSAIRES DU MOIS <b>16h00</b> Lecture Montessori au petit secteur <b>17h00</b> Atelier gym au petit secteur	<b>10h00</b> Atelier mémoire en salle kiné <b>14h00</b> Ateliers motricité au petit secteur <b>14h45</b> Jeux de société au salon <b>16h45</b> Quiz	Jeux de société à disposition des familles au salon	<b>11h00</b> Messe télévisée au grand salon Jeux de société à disposition des familles au salon

Une fin d'année 2019 en chanson !



2019 se termine. Place à 2020 !



Atelier cuisine !



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- Mme DUMAS Christiane, le 13 février
- M. BERTRAND Gérard, le 18 février
- Mme BERTIN Jacqueline, le 23 février
- Mme FASULA Marie-Louise, le 27 février
- Mme GAUZY Alice, le 28 février

## Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- M. BOILA Pierre et M. PELISSIER, la Saint Pierre, le 21 février
- Mme VANAUD et Mme BERTIN, la Sainte Jacqueline, le 8 février

Tous autour de la galette.



La chorale  
« Le cœur des Baladins ».



Un petit pas de danse.



## Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à  
Mme MARTINEZ Simone

Vos représentantes du conseil  
de la vie sociale



La commission des menus vous sera  
communiquée par voie d'affichage

### REPRÉSENTANTES DES RÉSIDENTS

- Mme Pelissier
- Mme Lefeuvre

### REPRÉSENTANTES DES FAMILLES

- Mme Fasula
- Mme Saguy

### REPRÉSENTANTES DU PERSONNEL

- Mme Boyer
- Mme Guidali