

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

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...

Malgré 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.

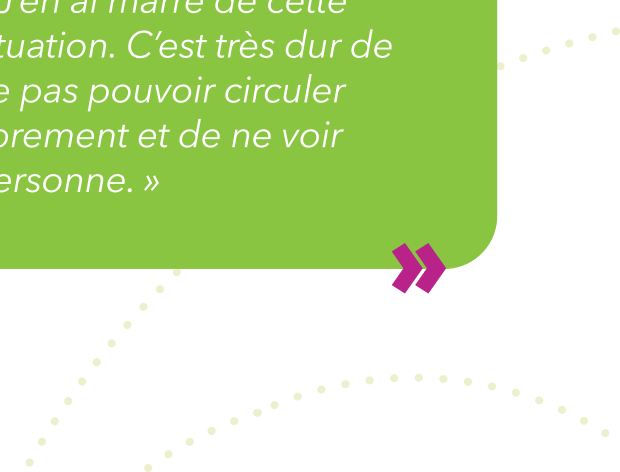
« Ce n'est pas drôle de rester dans sa chambre, on perd l'envie de faire des choses, heureusement que les personnes de l'équipe sont toutes gentilles avec nous ! »

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 !

Pour 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

Fini 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 :

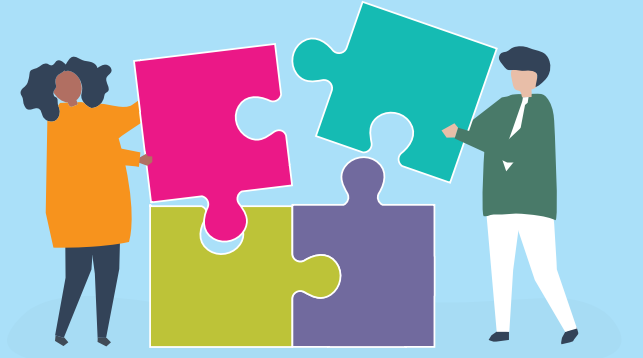
- fausse route
- régurgitation nasopharyngée
- voix « mouillée », raclements de gorge ou toux au cours du repas
- rétention anormale des aliments en bouche
- bavage
- repas anormalement longs
- infections respiratoires récidivantes
- amaigrissement, dénutrition

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 ?

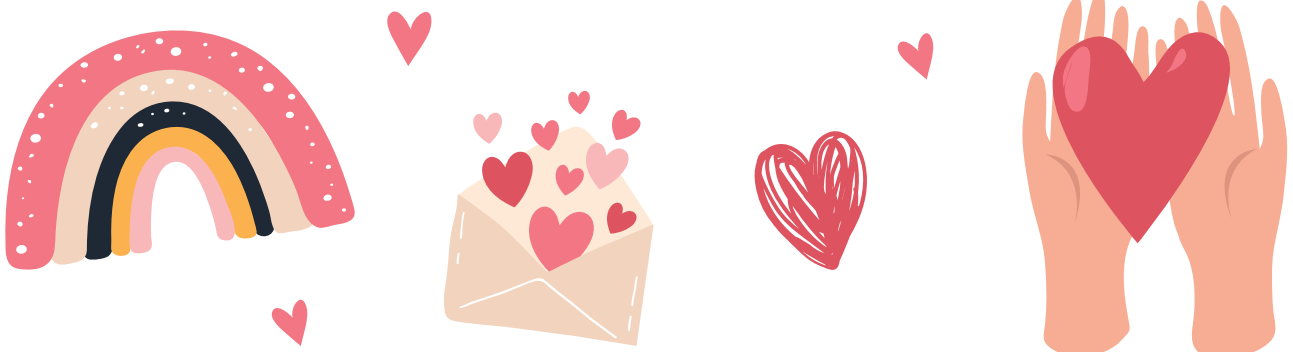


Durant l'antiquité, l'Empereur Claude II avait interdit les mariages pour que les hommes soient plus nombreux à rejoindre les rangs de l'armée. C'était sans compter sur la désobéissance du prêtre Valentin qui continuait à célébrer des unions dans la clandestinité.

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 ! »

Championne 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

Notre site Internet :

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

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

ensoleillade@maison-retraite-montpellier.com



Rendez-vous :

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

Du lundi au samedi :
visites des familles en journée


Le mercredi après-midi :
rendez-vous Skype en salle d'animation

Le samedi matin :
rendez-vous Skype en salle d'animation

Guillaume Benes :
Neuropsychologue
Atelier de stimulation cérébrale.

Vincent Granell :
Enseignant Activité Physique Adaptée (APA)
Gymnastique douce.

Lauranne Torres :
Atelier de zoothérapie.

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Café papotage en salle d'animation 16h30 Gym assise en salle d'animation	CHANDELEUR ...  10h00 Gym douce en salle d'animation 14h30 Cinéma en salle d'animation	14h00 Atelier manucure et bien-être des mains	10h00 Atelier cuisine : préparation des crêpes pour la Chandeleur 16h00 Dégustation des crêpes	14h30 Cinéma en salle d'animation 16h30 Loto en salle d'animation	Jeux de société à disposition	10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Café papotage en salle d'animation 16h30 Gym assise en salle d'animation	10h00 Gym douce en salle d'animation 14h30 Cinéma en salle d'animation	14h00 Atelier manucure et bien-être des mains	15h00 Thé dansant pour les amoureux suivi d'un goûter	10h15 Atelier mémoire en salle d'animation 14h30 Cinéma en salle d'animation 16h30 Loto en salle d'animation	Jeux de société à disposition	SAINT VALENTIN ...  10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Atelier déco pour la St Valentin	MARDI GRAS ...  10h00 Gym douce en salle d'animation 14h30 Cinéma en salle d'animation	14h00 Atelier manucure et bien-être des mains	15h00 Activités manuelles en salle d'animation 16h30 Jeux de mémoire en salle d'animation	14h30 Cinéma en salle d'animation 16h30 Loto en salle d'animation	Jeux de société à disposition	10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
10h00 Zoothérapie à la Noria 10h30 Zoothérapie au 1 ^{er} étage 15h00 Atelier déco carnaval	10h00 Gym douce en salle d'animation 14h30 Cinéma en salle d'animation	14h00 Atelier manucure et bien-être des mains	15h00 Carnaval en musique suivi d'un goûter	10h15 Atelier mémoire en salle d'animation 14h30 Cinéma en salle d'animation 16h30 Loto en salle d'animation	Jeux de société à disposition	10h30 Messe télévisée au salon du 2 ^{ème} étage

 Psychomotricienne : **Natacha.**
 Animatrice : **Béatriz.**
 Psychologue : **Anne-Sophie.**
 Ergothérapeute : **Cyrielle.**

Un thé dansant qui donne le sourire !



Un rock endiablé !



Quelques petits pas de danse !



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

- M. Raymond DELL ISOLA, le 14 février
- Mme Jeanine REBILLARD, le 24 février

Fêtes

Nous souhaitons une joyeuse fête à :

- Mesdames BONNET, CAUQUIL, FABREGUE et MEGIE, la Sainte Jacqueline, le 8 février
- Mme CLERC, la Sainte Claude, le 15 février
- Mme VERNIER, la Sainte Honorine, le 27 février

Préparation de la galette des rois pour nos résidents.



Vos représentants du conseil de la vie sociale

REPRÉSENTANTS DES RÉSIDENTS

- Mme Pacull
- M. Mayer



La date de la commission des menus vous sera communiquée par voie d'affichage.

REPRÉSENTANTE DES FAMILLES

Mme Cazejust