



ENSEMBLE

Vol. 9 No.7

AVRIL 2024



LE TEMPS DES SUCRES

MOT DU DIRECTEUR

Bonjour à vous tous,

Alors que nous entrons dans le mois d'avril, je tiens à prendre un moment pour partager quelques nouvelles et rappels importants avec vous tous.

Tout d'abord, je tiens à vous souhaiter à tous un merveilleux début de printemps. Le mois d'avril marque le début de la saison des sucres, une période où nous célébrons la nature qui se réveille après l'hiver. Nous espérons que vous pourrez profiter de cette période pour vous détendre, vous ressourcer et peut-être même savourer quelques délicieuses sucreries.

En outre, je voudrais également rappeler à ceux d'entre vous dont les baux arrivent à échéance que c'est le moment de renouveler vos contrats de location. Nous sommes reconnaissants de votre présence parmi nous et nous espérons sincèrement que vous envisagerez de prolonger votre séjour parmi nous.

Je tiens à souligner que toute augmentation potentielle du loyer est directement investie dans l'amélioration continue des services internes que nous fournissons. Notre objectif est de créer un environnement de vie confortable, sécuritaire et enrichissant pour tous nos résidents, et chaque décision que nous prenons est guidée par cet engagement envers votre bien-être.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre bail ou tout autre aspect de la vie à la Résidence les Tours Gouin n'hésitez pas à contacter notre équipe. Nous sommes là pour vous aider et pour faire en sorte que votre séjour parmi nous soit aussi agréable et confortable que possible.

Je vous remercie de votre attention et de votre compréhension. Ensemble, nous pouvons continuer à faire de la Résidence les Tours Gouin un endroit où il fait bon vivre pour tous.

Cordialement

Votre Directeur



NOTRE COUCHER DE SOLEIL DU 1^{ER} MARS 2024

***Merci à la direction pour son soutien à la publication de ce bulletin d'informations. ***

Collaboration/Bulletin ENSEMBLE

Recherche, conception, rédaction, mise en page, photographie : Sylvie Beaumont

Distribution: Claudette Verdon, Ghislaine Nadon, Anne-Marie Bourget, Carole Simard et Mariette Corriveau





**Entourez-vous de gens
qui vous sont chers !
OBTENEZ UN RABAIS DE 1000.00\$**

Lorsque vous référez un membre de votre famille, un ami ou une connaissance !

À la suite de la signature d'un bail d'un an par la personne référée, vous recevrez UN RABAIS DE 1000.00\$* sur votre loyer en guise de remerciement.

L'offre se termine le 30 juin 2024.

**Certaines restrictions s'appliquent.*

Micheline Landry
Coordonnatrice location
514-322-7532
M.Landry@lestoursgouin.com
<https://www.lestoursgouin.com/>

Le 8 avril il y aura ÉCLIPSE SOLAIRE

Le réel danger de l'éclipse solaire totale est la brûlure sans douleur qu'elle peut créer sur votre rétine. Le phénomène spatial complet durera environ 3 heures et l'éclipse totale sera visible pendant environ 3 minutes. Malgré que nous serons dans l'ombre apparente durant ces 3 minutes, les rayons du soleil atteindront quand même la Terre. Les dommages causés à la rétine sont cumulatifs, c'est-à-dire que chaque petit coup d'oeil que vous voudrez effectuer durant la journée ne feront qu'ajouter du dommage à vos yeux. Étonnamment, les dommages sur votre vision ne seront visibles que la journée ou quelques jours après l'éclipse. Selon les études, ces dommages irréversibles s'aggraveront au cours des semaines et même des mois à venir, sans aucun traitement possible! Pensez-y deux fois avant de regarder l'éclipse qu'une seconde, sans protection!

Clinique d'Optométrie Drs Thibodeau et Lanteigne



Crédit photo NASA

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

La Rougeole Fait Son Retour au Québec

Depuis le début de l'année 2024, plusieurs cas de rougeole ont été signalés au Québec, tant parmi ceux qui ont contracté la maladie lors de voyages à l'étranger que parmi ceux qui ont été infectés localement. La dernière flambée de rougeole dans la province remonte à 2019.

La rougeole est une maladie grave et très contagieuse, causée par un virus qui se propage dans l'air lorsque les personnes infectées respirent, toussent, éternuent ou parlent. Il est possible de contracter la maladie même sans contact direct avec une personne infectée, simplement en partageant un espace avec elle.

La vaccination reste le meilleur moyen de se protéger contre la rougeole. Toutes les personnes nées à partir de 1970 qui n'ont jamais été vaccinées contre la rougeole ou qui n'ont jamais eu la maladie devraient envisager de se faire vacciner.

Bien que la rougeole ait été moins courante en Amérique du Nord grâce aux campagnes de vaccination, des éclosions surviennent encore périodiquement, même aujourd'hui au Québec.

Les symptômes de la rougeole comprennent la fièvre, le nez qui coule, la toux, la conjonctivite, la sensibilité à la lumière et des rougeurs qui apparaissent au visage puis sur le corps.

Il peut s'écouler jusqu'à 21 jours entre l'exposition au virus et l'apparition des symptômes. Pendant cette période, une personne peut être contagieuse. La maladie dure généralement 1 à 2 semaines, sans traitement spécifique autre que le repos et le soulagement des symptômes.

Les complications de la rougeole peuvent être graves, notamment l'otite, la pneumonie, les convulsions, la cécité, la surdité, des dommages au cerveau et même la mort. Les nourrissons, les personnes dont le système immunitaire est affaibli et les femmes enceintes non vaccinées encourent un risque plus élevé de complications.

Les personnes nées avant 1970 sont généralement immunisées contre la rougeole puisqu'elles ont été exposées au virus avant qu'un programme de vaccination ne soit mis en place. De même, toutes les personnes nées après 1970, ayant reçu les deux doses du vaccin sont également protégées, bien que des cas de rougeole chez les adultes

vaccinés aient été signalés. Bien que ces cas soient rares, ils peuvent toujours être contagieux, soulignant l'importance de l'isolement en cas de maladie.

En conclusion, il est crucial de se faire vacciner contre la rougeole pour protéger sa santé et celle des autres, en particulier dans le contexte des éclosions actuelles au Québec.

PS : Pour toutes les personnes ayant reçu leur dernière dose de vaccin contre la covid en novembre 2023, il est maintenant possible de prendre rendez-vous à la pharmacie pour votre prochaine dose qui sera prévue pour mai 2024. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question.



POUR VOTRE INFORMATION

Bibliothèque: *Peu de gens profitent des services de notre superbe bibliothèque. Peut-être avez-vous des suggestions à nous faire (horaire, coin lecture, etc.) Venez nous rencontrer afin de nous les soumettre.*

Horaire: Lundi, mercredi, vendredi de 13h00 à 15h00

Atelier d'écriture: *Cet atelier permet 1. D'écrire sur des sujets différents présentés par l'animatrice et de partager (sans obligation aucune). 2. De travailler notre mémoire par des mimes et des jeux. 3. De s'amuser avec les mots (ex.: charades, etc...)*

Horaire: Jeudi de 13h30 à 15h00 à la salle multifonction par Nicole Monette

Atelier de Poésie: *L'atelier de poésie nous fait découvrir un monde nouveau quant à l'art qu'est la poésie. Il nous permet de faire nos premiers pas dans ce genre d'écriture, et de les partager. Nous découvrirons les grands poètes et ferons toutes sortes d'exercices pour comprendre mieux cet art si peu reconnu.*

Horaire: Jeudi de 15h00 à 16h00 à la salle multifonction par Ghislain Girard

Sécurité: *Pour plus de sécurité, veuillez attendre que la porte du garage soit bien refermée avant de quitter ou lorsque que vous entrez.*

Services de la clinique:

- Ostéopathie, Henry Mehme, D.O.. Rendez-vous 514-214-1554

- Massothérapie, Jacqueline Dagenais. Rendez-vous 514-387-1113



Nouveau site internet

www.soinspodologiquesnathalie.com



- Nathalie Reeves, infirmière en soins podologiques vous invite à consulter son tout nouveau site internet. Rendez-vous 514-715-9748

Fonctionnement du nouveau système de restauration La Croisière s'amuse

Depuis mardi le 27 février le restaurant La Croisière s'amuse s'est doté d'un tout nouveau système de facturation.

Puisque le nouveau système utilise les cartes cadeaux avec valeur monétaire, pour être équitables envers tous nous avons transféré les anciens repas achetés (peu importe le prix payé) au prix régulier en vigueur le 27 février soit :

Prix résident 24.60\$ (taxes incluses)

Prix visiteur 26.65\$ (taxes incluses)

Ce qui vous accorde un montant réel plus élevé que vos achats.

Vous pouvez acheter un maximum de 10 repas visiteurs ou résidents par transaction, par contre vous pouvez maintenant simplement payer chaque facture à la sortie. Les cartes ne sont plus reliées à votre appartement ce qui les rend difficiles à retracer. Nous vous recommandons d'identifier ou de garder en lieu sûr votre numéro de carte cadeau. Nous ne serons pas responsables des cartes perdues. Nous vous conseillons également de garder vos factures d'achats.

Pour les coupons cadeaux (tirage-bénévole) vous devrez demander un transfert de votre coupon en valeur carte cadeau seulement car aucun coupon papier ne sera accepté à la caisse contre paiement.

Merci de votre collaboration.



Hymne au printemps

Chanson de Félix Leclerc

...

Vois, les fleurs ont recommencé
Dans l'étable crient les nouveau-nés
Viens voir la vieille barrière rouillée
Endimanchée de toiles d'araignée

Les bourgeons sortent de la mort
Papillons ont des manteaux d'or
Près du ruisseau sont alignées les fées
Et les crapauds chantent la liberté
Et les crapauds chantent la liberté



Pixiz

PETIT RETOUR EN ARRIÈRE

Le 22 février: Présentation des créations des ateliers d'écriture et de poésie. Très beau moment de méditation et de réflexion. Merci!



Le 29 février:

Souper des fêtés, repas délicieux et excellent spectacle de Romain Chansonnier



Le 8 mars: Déjeuner du directeur, encore une fois très apprécié de tous!

Crédit photos : Les Tours Gouin FB



À VOS CALENDRIERS ET AGENDAS



Jeudi le 4 avril: Dégustation des produits de l'érable (pouding chômeur, tarte au sucre, muffin à l'érable, croustade pommes et érable)

Jeudi le 4 avril: Souper avec chanteur à la salle à manger (réservation pour 3 personnes et plus)

Vendredi le 5 avril: Sortie Cabane à sucre chez Constantin (déjà complet)

Lundi le 8 avril: Les Boutiques (Salle de concerts de 10h00 à 15h00)

- Créations Duc An

- Délices de Marie

- Produits Mary Kay huiles

- Perruques Rive-Nord

Jeudi le 11 avril: Venez récupérer vos photos (Mosaïque)

à la Salle des petits jeux, entre 12h00 et 14h00

Mardi le 16 avril: Souper avec chanteur à la salle à manger (réservation pour 3 personnes et plus)

Mercredi 17 avril: Réunion mensuelle CMV (Salle de concert à 13h00)

Vendredi le 25 avril: Les fêtes du mois (les infos seront affichées durant le mois d'avril)

Vendredi le 25 avril: Casino de Montréal 10,00\$ (les billets seront en vente mercredi le 17 avril de 13h00 à 15h00)

Date à déterminer: Le déjeuner du Directeur

Jeudi le 2 mai: Concert d'Irène "La Fête des Mères"

Salle de concerts à 19h30, gratuit

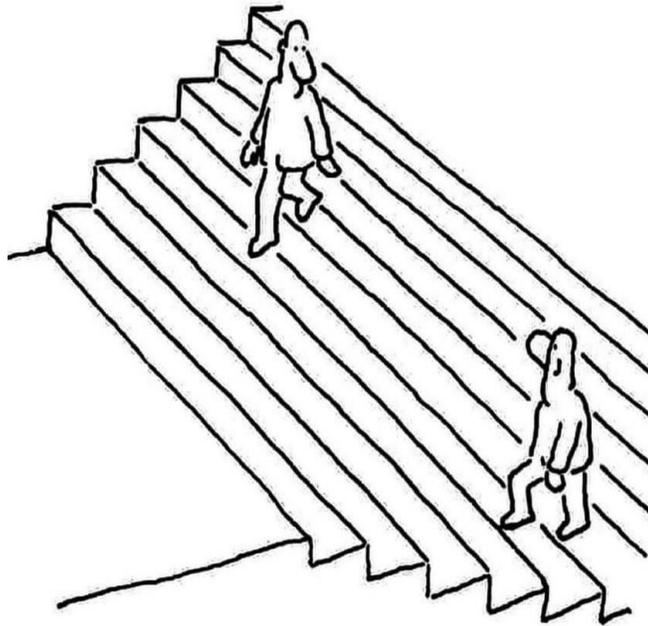
Lundi le 6 mai: Les Boutiques (Salle de concerts de 10h00 à 15h00)

- Chaussures Confort
- Boutique Rosa
- Délices de Marie
- Sacs à main
- Créations S.B.

Lundi 13 mai: Concert de la chorale "Le Riverain" (Salle de concerts 19h30) Billet en vente à la porte, 5,00\$

Jeudi le 23 mai: Dégustation de fromages (Salle de concert)

Vendredi le 30 mai: Les fêtes du mois (les infos seront affichées durant le mois de mai)



"À chacun sa façon de voir les choses"

LE CERVEAU DES RETRAITÉS: NOUVELLE DÉCOUVERTE SCIENTIFIQUE

Le directeur de la faculté de médecine de l'université George Washington affirme que le cerveau d'une personne âgée est beaucoup plus pratique qu'on ne le croit généralement. À cet âge, l'interaction des hémisphères gauche et droit du cerveau devient harmonieuse, ce qui élargit nos possibilités créatives. C'est pourquoi, parmi les personnes de plus de 60 ans, on trouve de nombreuses personnalités qui viennent de commencer leurs activités créatives.

Bien sûr, le cerveau n'est plus aussi rapide qu'il l'était dans sa jeunesse. En revanche, il gagne en souplesse. Par conséquent, avec l'âge, nous sommes plus susceptibles de prendre les bonnes décisions et moins exposés aux émotions négatives. Le pic de l'activité intellectuelle humaine se situe vers 70 ans. Lorsque le cerveau commence à fonctionner à plein régime.

Avec le temps, la quantité de myéline dans le cerveau augmente, une substance qui facilite le passage rapide des signaux entre les neurones. Grâce à cela, les capacités intellectuelles augmentent de 300% par rapport à la moyenne.

Il est également intéressant de noter qu'après 60 ans, une personne peut utiliser deux hémisphères en même temps. Cela permet de résoudre des problèmes beaucoup plus complexes.

Le professeur Monchi Uri, de l'université de Montréal, estime que le cerveau âgé choisit le chemin qui consomme le moins d'énergie, élimine le superflu et ne laisse que les bonnes options pour résoudre le problème. Une étude a été réalisée à laquelle ont participé différents groupes d'âge. Les jeunes étaient très confus lors des tests, tandis que les personnes de plus de 60 ans prenaient les bonnes décisions.

Maintenant, regardons les caractéristiques du cerveau entre 60 et 80 ans. Elles sont vraiment roses.



CARACTÉRISTIQUES DU CERVEAU D'UNE PERSONNE ÂGÉE

- 1. Les neurones du cerveau ne meurent pas, comme tout le monde le dit autour de vous. Les connexions entre eux disparaissent simplement si l'on ne s'engage pas dans un travail mental.*
- 2. La distraction et la perte de mémoire sont dues à une surabondance d'informations. Il n'est donc pas nécessaire de consacrer toute sa vie à des futilités inutiles.*
- 3. À partir de 60 ans, une personne qui prend des décisions n'utilise pas un seul hémisphère du cerveau, comme les jeunes, mais les deux.*
- 4. Conclusion: Si une personne mène un style de vie sain, est mobile, a une activité physique viable et est pleinement active mentalement, *les capacités intellectuelles NE baissent PAS avec l'âge, elles augmentent simplement, *atteignant un pic à l'âge de 80-90 ans.*

CONSEILS POUR LA SANTÉ:

- 1. N'ayez pas peur de la vieillesse,*
- 2. Efforcez-vous de vous développer intellectuellement,*
- 3. Apprenez de nouveaux métiers, faites de la musique, apprenez à jouer un instrument de musique, dessinez, peignez des tableaux, dansez...!*
- 4. Intéressez-vous à la vie, rencontrez des amis et communiquez avec eux, faites des projets d'avenir, voyagez autant que possible,*
- 5. N'oubliez pas d'aller dans les magasins, les cafés, les spectacles,*
- 6. Ne vous enfermez pas seul, c'est destructeur pour tout le monde,*
- 7. Soyez positif et vivez avec cette pensée: "Toutes les bonnes choses sont encore devant moi."*

Merci à M. Gilles Paquin (résident) pour cet article



A VOS CRAYONS

- | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| A
ABEILLE
AGRICOLE
ANIMAL
ARABLE
ARATOIRE
ARBRE
ART | CLIMAT
CULTURE | FERTILE
FOIN
FORTE
FOURCHE
FOURRAGE
FRUITS
FUMIER | L
LÉGUME | PRÉCOCE
PRÉS
PRODUIT
PROFIT
PUR | SEP
SILLON
SILLONNEUR
SOIN
SOL |
| B
BÂTIMENT
BATTEUSE
BÊCHE
BESTIAUX
BÉTAIL
BLÉ | D
DENRÉE
DÉPENSE
DÉROBÉ | G
GÉNÉREUSE
GENRE
GERME
GRAINE
GRANDE
GRIFFE | M
MÂLE
MESURE
MODERNE
MOISSONNEUSE
MÛRE | R
RACE
RÂTEAU
RÉCOLTE
RÈGLE
RICHE
RIZ | T
TÂCHES
TALUS
TERRE
TOURBE
TRACTEUR |
| C
CÉRÉALE
CHAMPS | E
ÉLEVAGE
ENGRAIS
ÉRUDIT
ESPÈCE
ÉTABLE
ÉTUDE | H
HOUE | N
NATURE | S
SAIN
SAISON
SEIGLE
SEMENCE
SEMEUSE | V
VALEUR
VARIÉTÉ
VÉGÉTAL
VIGNE |
| | F
FAIBLE
FAUCILLE
FAUX
FERMIER | I
INCULTE | P
PAUVRES
PELLE
PERTE
PIOCHE
PLANTE
POIS | | |

E	F	F	I	R	G	E	R	I	O	T	A	R	A	L	I	A	T	E	B
F	R	E	R	E	T	E	G	E	L	I	T	R	E	F	X	U	A	F	P
A	T	U	R	U	I	A	S	R	H	A	E	R	U	T	L	U	C	C	U
U	N	M	D	M	I	X	L	R	A	C	E	B	E	C	H	E	H	A	R
C	E	E	U	I	I	T	U	U	N	I	O	F	L	T	R	A	E	S	U
I	M	F	T	E	T	E	S	A	S	E	N	I	R	E	M	T	S	I	E
L	I	O	A	R	C	I	R	L	I	M	C	E	P	P	A	E	A	A	L
L	T	U	M	U	E	I	U	S	L	T	E	E	S	R	R	E	E	R	A
E	A	R	I	M	Z	P	O	D	L	B	S	S	P	V	E	H	T	G	V
T	B	C	L	M	O	I	S	S	O	N	N	E	U	S	E	C	R	N	I
A	V	H	C	I	N	L	G	R	N	R	E	A	B	R	E	I	O	E	G
B	N	E	S	M	O	D	E	R	N	E	P	L	T	R	E	R	F	C	N
L	E	I	G	S	P	D	U	G	E	N	E	R	E	U	S	E	A	N	E
E	E	L	M	E	N	E	E	P	U	G	D	A	O	V	R	E	I	E	N
T	B	A	O	A	T	E	L	N	R	M	L	H	P	F	A	E	B	M	O
L	R	S	R	C	L	A	T	L	R	E	E	E	S	E	I	G	L	E	L
O	U	G	A	B	I	E	L	E	E	E	S	P	L	A	N	T	E	S	L
C	O	R	A	I	R	R	V	A	R	I	E	T	E	T	L	U	C	N	I
E	T	R	E	R	N	E	G	A	R	R	U	O	F	N	O	S	I	A	S
R	A	E	L	L	I	E	B	A	T	T	E	U	S	E	M	E	U	S	E

ANNIVERSAIRES D'AVRIL

1	RITA GAGNON CAYA	16	EMILE DESILETS
1	MARIETTE LEGENDRE	17	HUGUETTE LACOSTE
1	LISE VANDELAC GOYETTE	18	DENISE BOUCHER
4	LUCILLE BEAULAC	18	RONALD BERNARD
4	ANNETTE LUPIEN	19	FRANÇOISE PESANT
5	MONIQUE BRUNET CHARTRAIN	19	NICOLE BRAULT
5	RÉJEANNE BAZIN	19	HÉLÈNE MIRON
5	JACQUELINE GOYER	19	JOCELYNE DESAUTELS
5	DONAT ANGRIGNON	19	NICOLE TREMBLAY
6	YVON ST-JEAN	20	LUCILLE VANDAL
6	LYSE VALENTYNE	20	DANIEL HAINS
8	JEANNE D'ARC MALTAIS	21	LISE DÉZIEL
9	LISSETTE JUSSIAUME	25	PIERRE LACHÈCHE
11	THÉRÈSE DUCLOS	26	ALAIN PRUD'HOMME
11	DIANE LEGAULT	27	LISE BORDUAS
13	MARCELLE BLANCHETTE	28	MICHELINE CROZE
13	LOUISE LAROSE	29	DENISE LADOUCEUR
14	LILIANE NOËL DE TILLY	29	HENRIETTE DUROCHER
15	HUGUETTE LALONDE		

“Vous n’êtes pas vieux, vous êtes jeunes depuis plus longtemps que les autres”