



ASSOCIATION DES LOCATAIRES DES TOURS GOUIN

Vol.9 No.5

FÉVRIER 2024



SAINT VALENTIN!

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Comme à tous les ans, février est un mois de froid hivernal que nous réchauffons de notre amour.

À la Saint Valentin tout le monde fête l'amour, aussi bien les jeunes que les aînés. Et bien entendu l'amour prend plusieurs formes, la tendresse et l'affection que nous portons à nos proches, parents, enfants et petits-enfants, ainsi qu'à nos amis et connaissances. L'amour n'a pas d'âge.

La Résidence Les Tours Gouin est un milieu favorable à l'amitié au quotidien. On croira que de vivre dans un gros complexe, nous rend anonyme et isolé mais au contraire, le climat de courtoisie et d'amitié nous incite à sortir de chez-nous et favorise les rencontres.

Henri Bouchard, Président

Conseil d'administration

Président: Henri Bouchard
Vice-présidente: Denise Noël de Tilly
Secrétaire/Trésorière: Nicole Brault
Administratrice: Nicole Vaillancourt



COLLABORATION/BULLETIN ENSEMBLE

Recherche, conception:	Sylvie Beaumont	Distribution:	
Rédaction, mise en page:	Sylvie Beaumont	Phase I:	Claudette Verdon
Photographie:	Sylvie Beaumont	Phase II:	Ghislaine Nadon
		Phase III:	Anne-Marie Bourget
		Phase IV:	Carole Simard
			Mariette Corriveau

BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

Phase II: Gisèle Tremblay

Phase III: Noëlla Doucet

Annette Lupien

Maurice St-Sauveur

Phase IV: Ficara Giuseppe



Nous vous invitons à toujours vous référer aux informations que vous trouverez affichées sur les babillards et dans les ascenseurs pour ne rien manquer de nos activités régulières et occasionnelles.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour différentes petites tâches qui demanderont peu de votre temps, mais qui feront une grande différence. Bienvenue à tous.



MOT DU DIRECTEUR

*Chers résidents, chères résidentes,
Nous sommes déjà en Février ! Joyeuse Saint-Valentin !
Pour certain, la Saint-Valentin n'a pas de sens. Pour nous...Grâce à
vous, ce jour est magique!*

*Il nous donne l'occasion de vous dire une fois de plus à quel point on
vous aime. Et ça nous rappelle la chance incroyable que nous avons de
pouvoir vous côtoyer à chaque jour...
Bonne Saint-Valentin à vous tous !!!*

Votre Directeur



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

VITAMINE D et CALCIUM

La vitamine D est une vitamine très importante, qui sert notamment à prévenir et à traiter l'ostéoporose en contribuant à :

- Favoriser l'absorption du calcium au niveau de l'intestin
- Régulariser l'équilibre du calcium dans l'organisme
- La formation et au maintien de la structure des os

Certains chercheurs pensent que la vitamine D permettrait de prévenir certains cancers et des maladies cardio-vasculaires et dégénératives. Cependant, il n'y a pas à ce jour, d'études confirmant de façon scientifique ces hypothèses.

On retrouve la vitamine D dans certains poissons, dans le jaune d'œuf, et dans certains aliments enrichis en vitamine D (lait, yogourt, margarine). Cet apport alimentaire reste néanmoins insuffisant pour nos besoins.

La vitamine D est aussi produite par notre peau sous l'effet des rayons ultra-violet du soleil, ce qui lui vaut le surnom de vitamine du soleil. Lorsque l'exposition de la peau au soleil est insuffisante (peu de sorties durant les longs hivers, vêtements ou écrans solaires couvrant les parties exposées), la production naturelle et l'apport alimentaire sont insuffisants, et il faut assurer un apport en vitamine D sous forme de supplément.

La société d'Ostéoporose du Canada recommande les apports en vitamine D suivants, en prévention et en traitement de l'ostéoporose chez les personnes de 50 ans et plus :

Un supplément de 1000 UI à 2 000 UI (Unité Internationale) de vitamine D par jour et un apport alimentaire en calcium de 1 200 mg par jour, à compléter par un supplément, au besoin.

Une alimentation quotidienne sans produits laitiers fournit environ 300 mg de calcium. Avec deux portions de produits riches en calcium (laitages), on arrive à 900 mg. A ce stade, une troisième portion de produits laitiers ou un supplément peut être nécessaire pour atteindre le besoin quotidien de 1200 mg. Ces suppléments sont particulièrement indiqués pour les personnes intolérantes aux produits laitiers.

Malgré certains articles de presse, il n'y a aucune preuve scientifique que les suppléments de calcium présentent des risques pour la santé.

La vitamine D en supplément peut être administrée sous forme de capsules ou de comprimés, de façon quotidienne ou hebdomadaire. L'administration quotidienne semble préférable.

Elle ne doit pas être prise en même temps que certains médicaments qui pourraient diminuer son absorption tels que la cholestyramine (Questran) ou l'huile minérale.

Pour plus d'information sur ce sujet ou pour toute question sur vos médicaments ou votre santé, n'hésitez pas à consulter l'équipe de votre pharmacie.

Qu'est-ce que le mouton amoureux dit à sa blonde?



"Je t'êêêêêêêêêêême"

POUR VOTRE INFORMATION

Les services de la clinique:

-Soins podologiques, Nathalie Reeves, infirmière. Rendez-vous 514-715-9748

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

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

QUB Radio sur vos écrans:

Pour les résidents qui ont un forfait à la carte 30 chaînes, le changement ne se fait pas automatiquement. Vous devez communiquer avec le service à la clientèle au 1-888-657-5505 afin d'avoir la chaîne QUB télé.

Espace de stationnement:

Veillez noter que votre espace de stationnement ne doit pas servir d'entreposage. Il est donc interdit d'y laisser des objets (pneus, armoires, etc.), règlement du Service Sécurité incendie de Montréal. Vous avez donc jusqu'au 29 février pour dégager votre espace. Après cette date tout sera jeté. Merci de votre collaboration.



Reçu pour l'impôt:

Les dépenses pour un bracelet de sécurité sont déductibles dans le cadre du maintien à domicile. Pour obtenir votre reçu, contactez Marie-Josée Gosselin (*0) et laissez votre nom et numéro d'appartement. Elle vous rappellera quand le reçu sera prêt.

Clinique médicale des Tours Guin:

Soyez informés que vous recevrez prochainement un dépliant dans lequel vous trouverez des renseignements sur les services offerts à la clinique. Pour toute question n'hésitez pas à venir nous rencontrer:

- Fariza Djouadi, de 10h00 à 18h00 du lundi au vendredi

- Alison Marques-Jorge, de 7h30 à 15h30 du lundi au vendredi

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une belle année remplie de santé et de bonheur. Merci pour votre soutien et encouragement.

Fariza Djouadi, (coordonnatrice des soins)

Nous sommes périmés mais mangeables!

<p><i>Yogourt</i></p>  <p>jusqu'à 3 mois après la date limite</p>	<p><i>Fromage</i></p>  <p>jusqu'à 2 semaines après la date limite</p>	<p><i>Lait</i></p>  <p>jusqu'à 2 mois après la date limite</p>
<p><i>Chocolat</i></p>  <p>jusqu'à 2 ans après la date limite</p>	<p><i>Conserves</i></p>  <p>plusieurs années après la date limite</p>	<p><i>Surgelés</i></p>  <p>plusieurs années après la date limite</p>
<p><i>Produits secs</i></p>  <p>plusieurs années après la date limite</p>	<p><i>Saucisson</i> <i>Jambon</i></p>  <p>jusqu'à 2 semaines après la date limite</p>	<p><i>Miel</i></p>  <p>ne se périmé absolument jamais</p>

PETITES ANNONCES

***33:** Si parfois vous n'entendez pas les messages diffusés dans les haut-parleurs, il vous suffit de faire *33 sur votre téléphone pour en faire l'écoute.

"La Croisière s'amuse": Vous trouverez sur votre table à la salle à dîner, une fiche d'évaluation que la direction vous demande de remplir. Ceci à pour but d'améliorer la qualité du service et des repas. Toute critique est appréciée, bonne ou moins bonne. (Votre avis nous intéresse!)

Boutiques: Ne manquez surtout pas "Les Boutiques" dans la salle de concert, lundi le 5 février de 10h00 à 15h00. Bienvenue à tous.

Karaoké: Tous les mercredis à 19h00, dans la salle de concert, venez chanter et vous dégourdir un peu avec nous. Plaisir assuré.



Billard: Il y aura un tournoi de billard les 15 et 16 février, vous êtes joueur ou simple spectateur, nous vous attendons. Responsable: Gérard Lalonde



Bibliothèque: Nous recevrons de nouveaux livres en février. Faites-nous part de vos coups de cœur, titres et auteurs.

Heures d'ouverture:

13h00 à 15h00

Lundi, mercredi et vendredi



*****La salle de bingo s'appelle maintenant "LA SALLE MULTIFONCTION"*****

Ateliers de paillassons: Un paillasson est un tapis tissé avec des sacs de lait. Durable et lavable, il coupe le froid et l'humidité. Le produit de notre activité sera remis à des organismes travaillant auprès des itinérants.

Joignez-vous à nous le vendredi de 10h00 à 11h30 à la salle multifonction, (le matériel est fourni).

Une démonstration vous sera faite le 2 février par Mme Jeannette Palardy (responsable).



Conférence: Le mercredi 21 février, ne manquez pas cette rencontre importante et super intéressante avec M. Pierre Lavoie du GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE, portant sur les bienfaits de la mise en forme. À la salle de concert à 13h00.



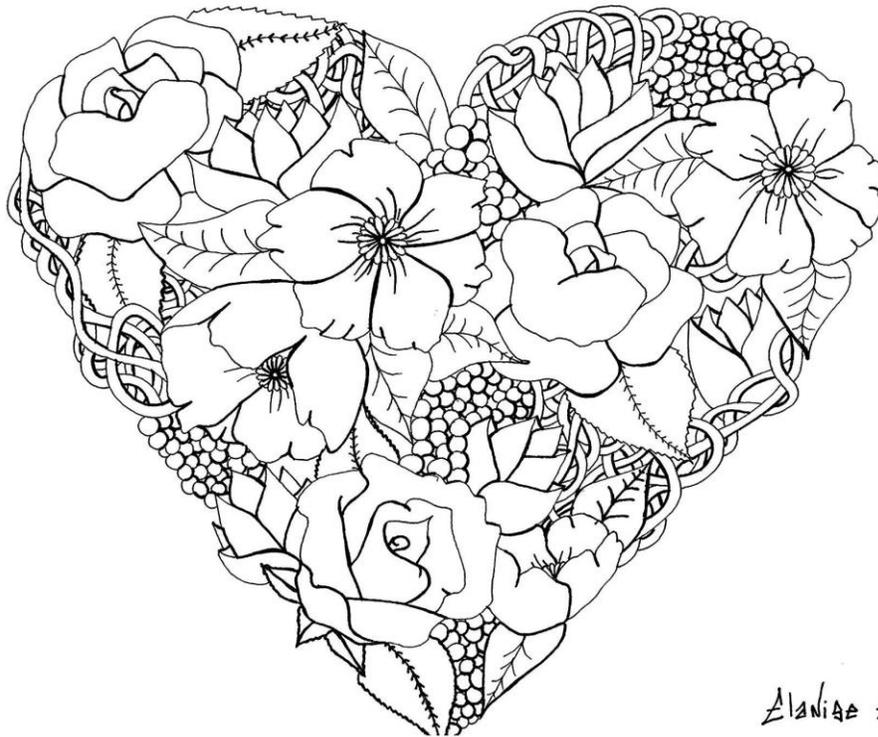
À VOS CRAYONS:



Joyeuse St-Valentin!

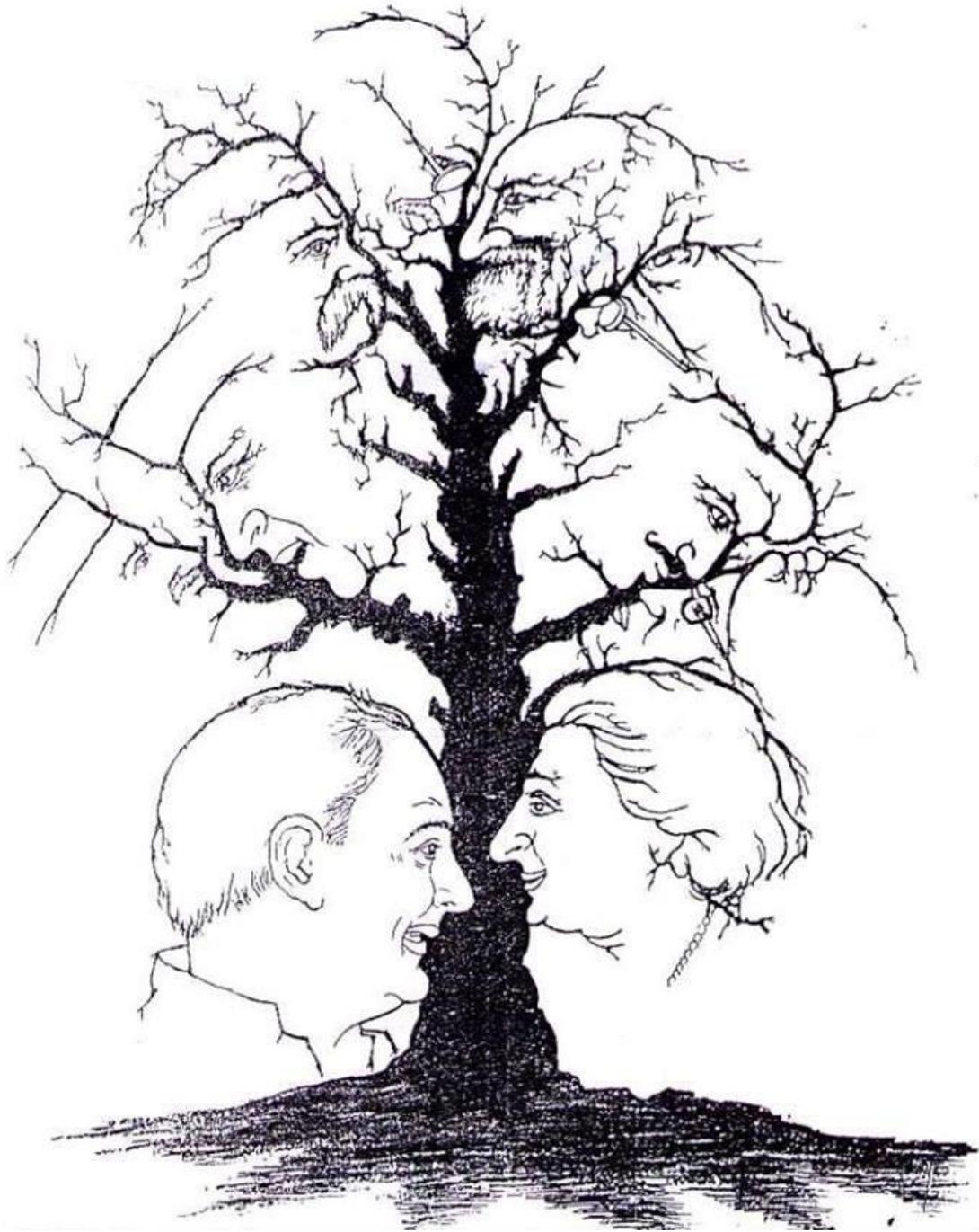
X E A F L E C H E K D B R T N K T S U K
L L W Ç S Q N M C R Y U C I U Y E H R K
J Z P N C E C A J E O F T A E O Ç P Y Ç
S F W B R K S W X M E N M M R E D N Ç M
N O D I P U C O A V E N X O N T L Y R O
C G Ç H U Z A C R L U V Z U R V E E P L
E D H A Y M A I A E Y E C R K U E L E K
V O S Y I D E V L Z F G U E M O E N U C
F U C T E R F P V F H X V U S N N O C Y
Ç Ç I A B O U Q U E T Ç E X M O F F C C
M E U N J O T K V R C N Q Q I R O J V N
R X W Z C I X P I E I H M T I I R M I O
A A I J B S Q O N T M C P Z M Ç M Q N Z
K W G Y V E F Y N A Y E H P J L I G R S
G A Y N E X G E R S C P F O A Y D O O S
B H Ç S I N L I L X R B O D C D A E X H
A J S M M A A W E E C U T A E O B Ç P Y
M S H Ç V G K B K M Ç V E Q C D L M F Z
V Ç S N E R Ç R Y P J V K L P Ç E A O L
O Q W S Z C A V H L Z V L R F H T T Z

COEUR
CUPIDON
EXCEPTIONNEL
FORMIDABLE
AMOUR
AMOUREUX
COUPLE
CADEAUX
ROSES
FLEURS
CHOCOLAT
AMITIE
MARIAGE
FLECHE
CARTE
BOUQUET
VALENTIN
VALENTINE
FEVRIER



Alanae Art.

COMBIEN DE VISAGES VOYEZ-VOUS?



ÉNIGME:

Mon premier est souvent utilisé pour parcourir une longue distance.

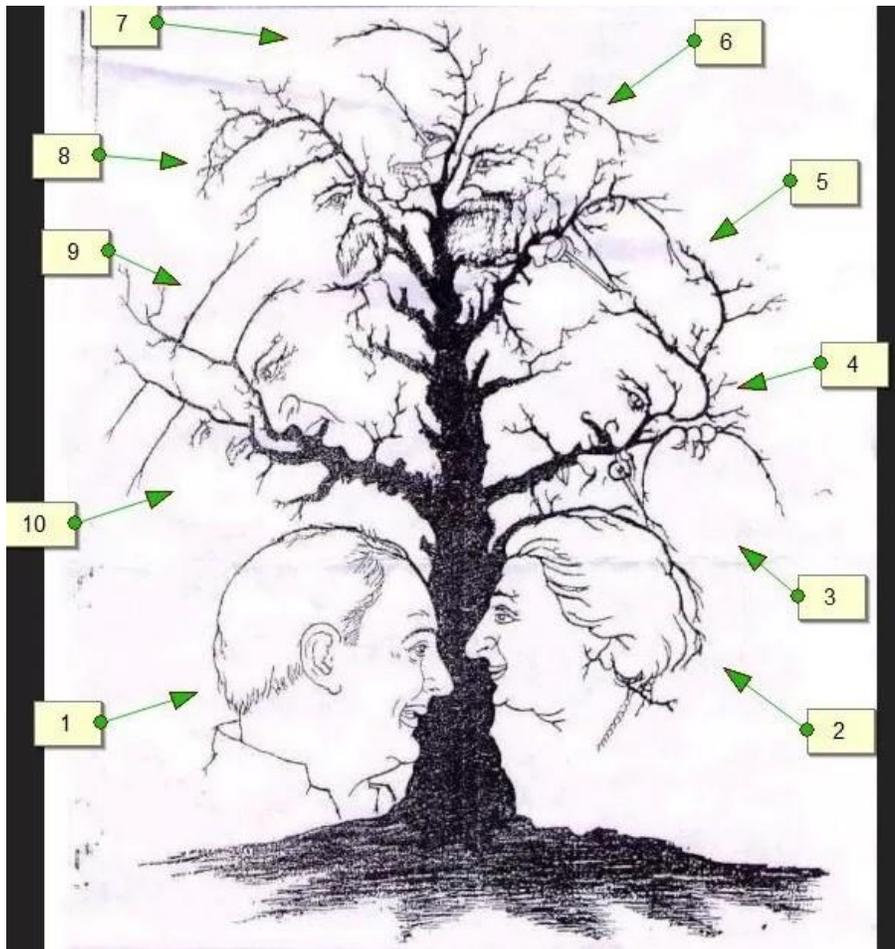
Mon deuxième est utilisé pour maintenir ensemble deux matériaux.

En astronomie, mon troisième dure à peu près 365,25 jours.

On peut retrouver mon tout, sur l'arrière des voitures ou sur les frigos.

Réponse: Autocollant (Auto-Colle-An)

LES VISAGES, LA SOLUTION:



Anniversaires du mois de Février

01-02	Jacques Bernard	15-02	Céline Martin
01-02	Aline Demarbre	15-02	Jacques Amyot
04-02	Marc Corbeil	16-02	Diane Mallette
04-02	Nicole Frechette Bruneau	16-02	Murielle Nadeau
04-02	Roland Pitre	17-02	Suzanne Chayer
05-02	Michelle Duclos	18-02	Angela Chimienti
05-02	André Garand	19-02	Yvon Mercier
06-02	Nelson Sirois	22-02	Danièle Imbeault
06-02	Juliette Veilleux	22-02	Jean-Jacques Frigon
06-02	Maurice Lizotte	22-02	Roger Thibault
06-02	Mylène Turgeon	23-02	Alexandra Arseneault
07-02	Ghislaine Lejeune	24-02	Jeannine Roy-Leblanc
10-02	Andrée Levesque	25-02	Pierre Chalifour
10-02	Rolande Legault	25-02	Germain Roy
11-02	Doris Trudeau	25-02	Eugène Latour
11-02	Rollande Therriault	26-02	Ghislaine Nadon
12-02	Huguette Pineault	26-02	Lise Pinard
12-02	Micheline Mignac	26-02	Claudette Sigouin
13-02	Pierre Ouellette	26-02	Noémi Gélinas
13-02	Serge Dion	27-02	Marlène Grosleau
14-02	Louise Larose	29-02	Raymond Lavoie

Les Tours Gouin offre ses meilleurs vœux à tous les résidents et résidentes dont l'anniversaire sera célébré en février.

