



ASSOCIATION DES LOCATAIRES DES TOURS GOUIN

Vol.9 No.5

Janvier 2024



Nouvelle Année!

MOT DU PRÉSIDENT

À l'horizon, une nouvelle année commence avec nos résolutions et nos attentes.
Débutons cette nouvelle année en harmonie.

Sourions et souhaitons une belle journée à nos voisins, offrons notre aide au besoin. .
Ceci ne coûte rien et peut faire tellement plaisir.

En mon nom et celui de tous les membres de l'Association des locataires, je vous souhaite une excellente année. Que 2024 vous apporte paix, bonheur et surtout la santé.

Bonne année à tous, résidents, bénévoles et employés des Tours Gouin.

Henri Bouchard, Président de l'Association des locataires



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

Rédaction, mise en page : Sylvie Beaumont

Correction :

Photographie : Sylvie Beaumont

Distribution :

Phase I : Claudette Verdon

Phase II : Ghislaine Nadon

Phase III : Anne-Marie Bourget

Phase IV : Carole Simard

Mariette Corriveau

Mot du Directeur

Chers résidentes et résidents,

2023 est maintenant derrière nous. Je vous souhaite pour 2024 pleins de santé, d'amour et plein de moments magiques à partager avec vos familles, vos amis, et notre équipe des Tours Gouin.

J'en profite également pour vous annoncer l'arrivée de notre nouvelle collaboratrice Madame Paula Andréa Toro Duran, qui occupera le poste d'ajointe administrative à compter du 3 janvier 2023, je vous demande de lui réserver un accueil chaleureux.

Bonne année 2024 !

*Christophe Scheilbegger
Votre Directeur Général*



Mot du département des opérations

Nous avons installé de nouvelles laveuses, nous vous demandons donc d'utiliser la quantité recommandée de javellisant, sinon les vêtements des prochains utilisateurs risquent d'être endommagés.

Nous trouvons souvent des papiers et des mouchoirs jetés par terre au lieu d'être mis à la poubelle.

Nous devons vous rappeler qu'aucun triporteur ou quadriporteur ne doit se retrouver dans les passages des phases.

Merci de votre attention,

Nathalie Cloutier, (adjoite aux opérations)

Les Puces Meubles

Le magasin ouvrira le 8 janvier. Les responsables sont Françoise Bissonnette et Francine Marie. Nous remercions Jean-Marie Beaulieu pour ses précieux services rendus au cours des 3 dernières années et demie.

Nous recherchons des gens pour déménager et livrer des meubles à l'intérieur de la résidence. Veuillez-vous présenter le lundi et mercredi.

Dorénavant, nous n'accepterons plus de livres, casse-tête, CD, DVD et disques.

Merci de votre collaboration et vos encouragements et au plaisir de vous voir,

Françoise et Francine



BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

Phase I : Françoise Syracus

Serge Dion

Diane Lake

Michel Morin

Phase III : Michel Di Palma

Ginette Hamelin

Phase IV : Nicolas Cabana

Céline Cauvery



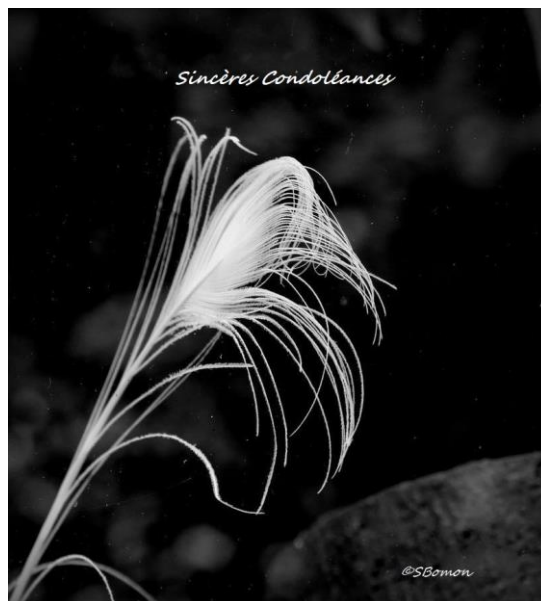
Nous vous invitons à toujours vous référer aux informations que vous trouverez affichées sur les babillards et dans les ascenseurs pour ne rien manquer de nos activités régulières et occasionnelles.

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.



À LA DOUCE MÉMOIRE DE :

*Mme Madeleine Chagnon David
Mme Christine Sarrazin*



Vous êtes cordialement invité à une conférence:

Mythes et réalités sur l'ostéoporose

**Mise à jour sur le calcium et la vitamine D
Prévention des chutes, l'importance de
l'exercice et de l'alimentation.**

**Jeudi, 11 janvier 2024
13h30 – 14h30
Salle de concert**

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

LA TOUX

Deuxième partie : LA TOUX SECHE

La toux sèche n'est pas une maladie en soi, c'est un symptôme. C'est un réflexe naturel, le plus souvent inutile, qui nuit beaucoup à la qualité de vie, et qui peut-être déclenché par plusieurs causes.

La toux sèche ne produit pas d'expectorations, et est généralement consécutive à une inflammation des voies respiratoires supérieures (bronchite aiguë, rhino-pharyngite, trachéite, laryngite) provoquée par des virus ou des substances irritantes (tabac, fumée...).

Elle peut également être provoquée par de l'asthme, du reflux gastro-intestinal, et même certains médicaments contre l'hypertension artérielle.

Traitement de la toux sèche :

La toux sèche est épuisante et peut avoir un grand retentissement sur le sommeil.

Le traitement vise à arrêter la toux sèche le plus rapidement possible avec des antitussifs.

- Utiliser un sirop antitussif à base de dextrométorphane (DM) ou de codéine, après avoir vérifié auprès de votre pharmacien s'il est compatible avec vos médicaments habituels
- Bien s'hydrater (1.5 à 2 litres d'eau par jour)
- Nettoyer le nez plusieurs fois par jour avec des solutions salines (Salinex®, Hydrasense®...)
- Utiliser des pastilles antiseptiques et adoucissantes (Cépacol®, Strepsil®...)
- Éviter le tabac ou les irritants inhalés
- Bien aérer le milieu de vie
- Humidifier l'air ambiant (humidificateur, bol d'eau près du chauffage)

Consulter votre pharmacien ou votre médecin si:

- Toux persistante après deux semaines
- Toux avec douleurs à la poitrine
- Toux survenant la nuit ou après le repas (reflux)
- Toux provoquée par l'effort (asthme)
- Fièvre importante
- Fatigue importante

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

QUB radio, bientôt sur vos écrans.

Nous souhaitons vous informer d'un changement dans notre offre de chaînes Télé spécialisées.

Le **11 janvier 2024**, la chaîne Yoopa cèdera sa place à QUB, une version télévisuelle de QUB radio.

QUB deviendra la destination de choix des personnes qui apprécient les discussions traitant d'enjeux de société et le contenu authentique. En effet, QUB radio, en ondes depuis cinq ans, ouvrira les portes de son studio aux téléspectateurs. L'ensemble de la programmation de QUB sera diffusé en direct. Vous découvrirez une chaîne spécialisée unique en son genre au Québec.

Vous n'avez aucune mesure à prendre. Si vous souhaitez obtenir plus d'information, ou encore modifier votre abonnement, nous vous invitons à communiquer avec nous.

Votre équipe Vidéotron

Le bonheur est souvent la seule chose
que l'on puisse donner sans l'avoir
et c'est en le donnant qu'on l'acquiert.

Voltaire

Plaisir des yeux
SeptHanou



RETOUR SUR CERTAINES ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE



crédit photos Francis Chassé

Le 4 décembre, le Marché de Noël ...un franc succès. Une bonne occasion de faire de belles rencontres, d'apprécier le talent de nos artisans et de faire de belles trouvailles pour Noël.



Une petite clémentine, rentrant tard le soir, s'adresse à sa mandarine: "Tu ne diras rien à papamplemousse. Je suis sortie avec un joli citron qui me chantait la pomme. Comme j'étais pressée, il a eu un zeste déplacé. Maintenant j'ai peur d'avoir des pépins."

SOUPER DES FÊTES DE L'ÂGE D'OR "LE RIVERAIN"

Le 8 décembre, nous étions conviés à un souper traditionnel des fêtes avec animation musicale dans la bonne humeur. La salle était comble.



Crédit photo : Francis Chassé

ENIGME : *Mon premier est une note de musique,
On creuse mon deuxième pour trouver des métaux précieux,
Mon troisième recouvre 72% de la terre,
Mon tout est un jeu...???*

Réponse : domino (Do-Mine-Eau)

SPECTACLE DU TEMPS DES FÊTES

Le 11 décembre le Concert de la chorale Le Riverain.

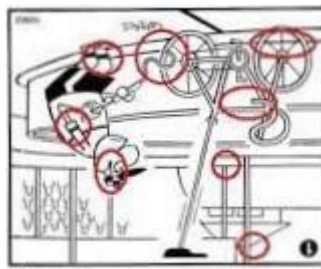
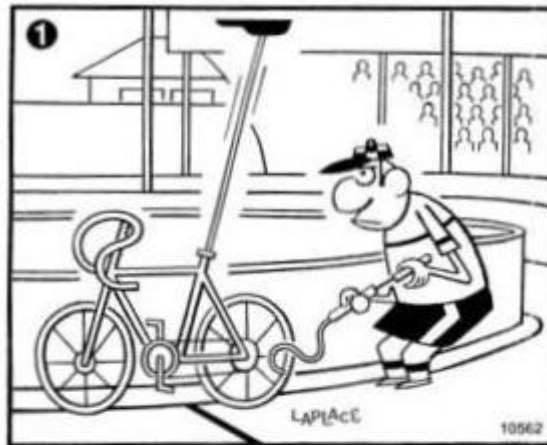
Avec ses voix harmonieuses et mélodieuses et son répertoire de chansons, la chorale a rempli nos cœurs de chaleur. Merci!



***“La musique est l’expression parfaite d’un monde idéal
qui s’exprimerait à nous par le moyen de l’harmonie.”***

Albert Camus

AMUSONS-NOUS UN PEU : Trouvez les 8 différences



Un couple arrive dans un hôtel.

Le groom monte leurs bagages dans la chambre et demande au monsieur

- Avez-vous besoin de quelque chose?

- Non merci

- Et pour votre femme?

- Ah vous faites bien de m'y faire penser! Montez-moi une carte postale et un timbre.

Ne manquez pas la reprise des activités régulières la



Pixiz

semaine du 8 janvier!

Les inscriptions pour le yoga et la mise en forme se feront le 8 janvier à 13h00.

Nous vous attendons en grand nombre et si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à nous en faire part!

ANNIVERSAIRES DE JANVIER

1	THÉRÈSE (MARIE) BOLDUC	17	GINETTE MORIN
2	ANNETTE DESROCHES	18	ROGER LABRIE
2	MONIQUE ROBICHAUD	18	MONIQUE PELLETIER
3	NOËLLA LAROCHE RICARD	19	LOUISE CORBEIL
3	SERGE CLÉMENT SIVRET	19	GÉRARD BILODEAU
4	RITA MILLETTE	19	JEANNINE TESSIER
4	LOUISE BERTRAND	22	JEANNINE LADOUCEUR
4	YVONNE GINGRAS	23	COLETTE BEAUSÉSOUR
7	GISÈLE VILLENEUVE	24	JEANNE-MANCE AUBÉ BRETON
9	JEAN GILLES MYRTHO	24	JACQUES-BENOIT MAGNAN
9	CAROLE SIMARD	25	ANDRÉ GLORIEUX
9	ALICE GÉLINAS	25	JACQUES LONGPRÉ
9	ALICE HÉBERT-JUBINVILLE	25	MARIE FRANCE PAQUETTE
9	JULES THIBODEAU	26	FRANÇOISE DROUIN
10	NINON BÉRARD	28	JEAN MARIE BEAULIEU
11	MONIQUE NAGY DAoust	29	DENIS LALONDE
12	YOLANDE MATHIEU	29	HÉLÈNE MARCEAU
12	DENISE DESJARDINS LEVERT	29	MICHEL DAIGNAULT
15	ROGER LONGPRÉ	30	MARIE PAULE AUBÉ
15	Huguette Desrochers	31	JEANNINE DUPUIS
16	Ann Wattie	31	YOLANDE CORRIVEAU
17	Danielle Leclair	31	PIERRETTE LESPÉRANCE