



ENSEMBLE

Vol. 9 No.6

MARS 2024



JOYEUSES PÂQUES

MOT DU DIRECTEUR

Chers résidents, chères résidentes,

Le monde entier célèbre le 8 mars la Journée internationale des droits des femmes. Elle a une signification toute particulière car elle met en lumière la lutte pour les droits des femmes et pour la réduction des inégalités.

À l'occasion de cette journée, nous souhaitons à toutes les femmes une bonne fête.

Je tiens à féliciter notre nouvelle équipe de bénévoles qui aura la charge du nouveau comité de milieu de vie, nous avons tous hâte de pouvoir travailler ensemble pour le bien-être des résidents.

Par la même occasion merci à tous nos résidents, bénévoles pour votre engagement, votre temps, votre énergie dans la résidence, vous jouez un rôle important et nous en sommes très reconnaissants.

N'oubliez pas, je vous attends tous vendredi le 8 mars pour le déjeuner du directeur !

Excellente journée,

Votre Directeur

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

COLLABORATION/BULLETTIN ENSEMBLE

Recherche, conception : Sylvie Beaumont

Distribution :

Rédaction, mise en page : Sylvie Beaumont

Phase I : Claudette Vachon

Photographie : Sylvie Beaumont

Phase II : Ghislaine Nadon

Phase III : Anne-Marie Bourget

Phase IV : Carole Simard

Mariette Corriveau

BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

Phase III: Berthe Berthiaume

Françoise Lacroix

Phase IV: Gisèle Renaud



***“Tout changement est difficile au début,
compliqué au milieu et
magnifique à la fin.”***

Robin Sharma

Nous vous invitons à 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.





**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/>



AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE

La Fondation des Tours Gouin, un organisme sans but lucratif fondé en 2005 a pour objectif global l'amélioration de la qualité de vie des résidents du complexe Résidence les Tours Gouin.

Enregistrée auprès des instances gouvernementales en tant qu'organisme caritatif, la Fondation fonctionne indépendamment de tout autre organisme par le truchement de dons, de legs et de campagnes de financement.

CLINIQUE D'IMPÔTS 2024

Inscriptions à partir
du 29 janvier 2024.



- ✓ S'adresse seulement aux personnes à faible revenu.
- ✓ Nous traitons **uniquement** les déclarations 2023.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ* :

- Personne seule = 35 000\$
- Un adulte et un enfant = 45 000\$
- Couple sans enfants = 45 000\$
- Personne à charge = ajouter 2 500\$
- Vous habitez dans le quartier
(**code postal H1G/H1H**)

* Certaines conditions s'appliquent.



Les places sont limitées,
Inscrivez-vous dès maintenant!

Pour prendre un rendez-vous,
veuillez contacter **Fatima**
au **514-328-1114** ou
accueil@cabmtl-nord.org.

Contribution volontaire
suggérée 5\$/adulte



Les déclarations de revenus sont remplies par des bénévoles formés par le
Programme des bénévoles de l'agence du Canada (ARC) et Revenu Québec.



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT
PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988

Centre d'action
bénévole
de Montréal-Nord

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

LES RISQUES DE THROMBOSE LORS D'UN VOYAGE EN AVION

Les voyages en avion, notamment les long-courriers, augmentent le risque de développer des caillots sanguins pouvant mener à une thrombose, particulièrement dangereuse.

Ce risque de thrombose est multiplié par 2 à 4 après un voyage en avion.

Durant un long voyage en avion, le sang a tendance à stagner dans le bas du corps et la formation d'un caillot sanguin peut survenir et causer une phlébite ou une embolie pulmonaire.

La formation du caillot sanguin est favorisée par l'espace restreint entre les sièges, les jambes coincées, l'immobilisation et surtout "l'hypoxie hyperbarique", c'est à dire la plus faible pression et la moindre teneur en oxygène des cabines d'avion.

Conseils pour limiter le risque de thrombose durant le voyage :

- Se lever à l'occasion pour s'étirer et marcher un peu. En position assise, pratiquer une quinzaine de mouvements de flexion et d'extension des chevilles toutes les heures. Cet exercice aidera à stimuler le retour du sang vers le cœur ;*
- Éviter de garder les jambes croisées trop longtemps et s'assurer que le bord du siège ne comprime pas les vaisseaux sanguins des cuisses ;*
- Porter des vêtements amples qui ne serrent pas trop les jambes et la taille afin de ne pas gêner la circulation sanguine ;*
- Veiller à bien s'hydrater en buvant de l'eau avant, pendant et immédiatement après le vol ;*
- Éviter de boire de l'alcool,*
- Durant le vol, éviter de prendre des somnifères, qui ont pour effet de ralentir les mouvements et contribuent à la stagnation du sang ;*
- Éviter de dormir pendant des périodes prolongées (le risque de phlébite est plus élevé au bout de 2 heures de sommeil). Pour dormir, surélever les jambes si l'espace disponible le permet ;*
- Les personnes à risque de phlébite devraient discuter avec leur professionnel de la santé avant leur départ de la possibilité de porter des bas de contention ou de prendre des médicaments anticoagulants. Il est déconseillé de prendre l'avion durant les 3 mois suivant une chirurgie lourde.*

Si pendant le voyage ou dans les heures suivant l'arrivée vous ressentez :

- Une forte douleur dans les jambes***
- De la difficulté à respirer***
- Une douleur thoracique***

Consultez immédiatement.

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.



CHANGEMENT D'HEURE

***N'oubliez pas d'avancer vos montres et horloges d'une heure
dans la nuit du 9 au 10 mars.***

COMITÉ MILIEU DE VIE

LES OBJECTIFS:

- **DIFFUSER DE L'INFORMATION SUR LES DROITS ET LES OBLIGATIONS DES RÉSIDENTES ET RÉSIDENTS.**
- **PROMOUVOIR L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DES CONDITIONS DE VIE DES RÉSIDENTES ET RÉSIDENTS.**
- **DÉFENDRE LES DROITS ET LES INTÉRÊTS COLLECTIFS DES RÉSIDENTES ET RÉSIDENTS.**
- **FOURNIR, SUR DEMANDE D'UNE RÉSIDENTE OU D'UN RÉSIDENT, LES RENSEIGNEMENTS UTILES À LA FORMULATION D'UNE PLAINTÉ AU COMMISSAIRE LOCAL AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES DU CENTRE INTÉGRÉ (UNIVERSITAIRE) DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CIUSSS) CONCERNÉ OU À LA PRODUCTION D'UNE DEMANDE DEVANT LE TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT.**



**#1 Madeleine
Kanemy
Mandat de 2 ans**



**#2 Rollande
Leduc
Mandat de 2 ans**



**#3 Céline Martin
Mandat de 3
ans**



**#4 Michel Legault
Coordinateur
Mandat de 3 ans**



**#5 Jacques
Després
Mandat de 1 an**



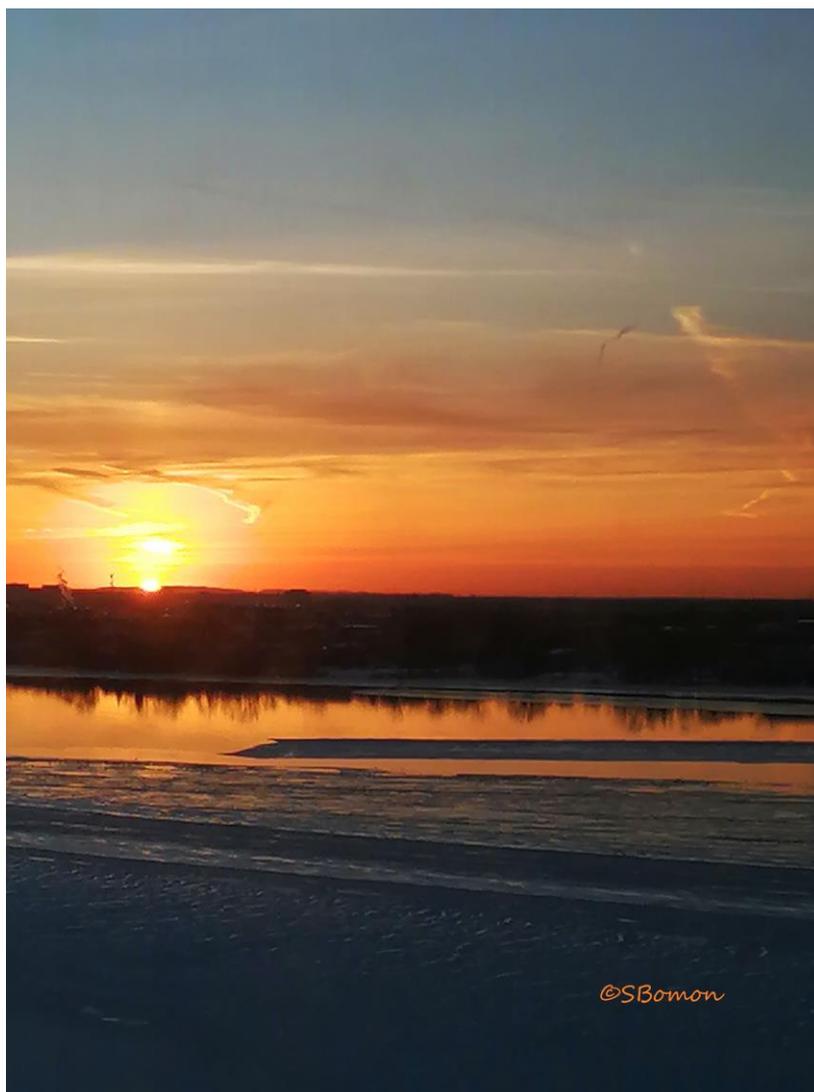
**#6 Francine
Héroux
Mandat de 1 an
Substitut
Secrétaire**



**#7 Gilles Paquin
Mandat de 1 an
Substitut**

NOUVELLES:

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE PARTICIPATION À LA CRÉATION DU COMITÉ DE VIE (CMV). NOUS AVONS PRIS ACTE QUE LA PROCÉDURE D'ÉLECTION N'ÉTAIT PAS ASSEZ CLAIRE; NOUS TRAVAILLONS PRÉSENTEMENT À RÉDIGER LES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT DU CMV INCLUANT LE DÉROULEMENT DES PROCHAINES RENCONTRES ET ÉLECTIONS. NOUS VOUS AVISERONS ÉGALEMENT SOUS PEU SUR LES DIFFÉRENTES MANIÈRES DE COMMUNIQUER AVEC NOUS.



Notre coucher de soleil du 6 février 2024!

POUR VOTRE INFORMATION :

Transfert des opérations du service de téléphonie :

*À partir du 1er mars 2024, Gouin Telecom va transférer les comptes des locataires qui recevaient une facture pour le service de téléphonie (n'inclus pas les appels interurbains, le service internet et les locations de bracelets d'urgence). Les montants facturés pour votre service seront désormais inclus au loyer de cette façon vous épargnez les taxes et ce montant devient déductible dans le cadre du maintien à domicile. Avec cette nouvelle procédure, nous économisons une grande quantité de papier, ce qui est plus écologique. Pour toute information, veuillez contacter Marie-Josée Gosselin en composant *0 pour la réception.*

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*

Cabaret de repas sur les étages :

Nous vous rappelons qu'il est interdit de laisser les cabarets de repas à l'extérieur de votre appartement par mesure de sécurité. Un employé de la salle à manger ira les ramasser dans les plus brefs délais.

Si vous apercevez un cabaret sur un étage, veuillez communiquer avec la salle à manger.

Merci de votre habituelle collaboration (Service de restauration)



Stationnement extérieur:

Soyez informés qu'il est interdit de stationner devant l'entrée principale de chaque phase et sur la terrasse entre les phases 3 & 4 et 1 & 2, S'il-vous-plaît en aviser vos visiteurs. Ces emplacements doivent restés libres en tout temps en cas d'urgence.

Salle de lavage:

S'il-vous-plaît, jetez vos assouplisseurs en tissus dans la poubelle. Merci.



“Plus je vieillie et plus je réalise que je ne veux pas être entourée de drames, conflits ou stress. Je veux une maison confortable, de la bonne nourriture et être entourée de gens heureux. C’est tout ce dont j’ai besoin.”

8 MARS: JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE LA FEMME

Nous souhaitons célébrer toutes les femmes et tenons à vous présenter certaines d'entre elles qui ont su innover et créer des inventions brillantes.



1810 :Tabitha Babbitt invente la scie circulaire

En observant les hommes utiliser une scie droite et perdre beaucoup de temps et d'énergie, Tabitha, tisserande aguerrie, crée la 1ère scie circulaire.



1886 :Joséphine Cochrane invente le lave-vaisselle

C'est en souhaitant préserver l'or de sa vaisselle et optimiser le temps de ses employés que Joséphine invente cette machine mécanique. Cette invention change la vie des hôtels, des restaurants et enfin des foyers.



1903 : Marie Anderson invente les essuie-glaces

Marie invente une lame en caoutchouc, jugée "inutile" et "ayant peu de valeur commerciale". 20 ans plus tard, Cadillac est le premier à l'adapter en tant qu'équipement standard sur ses voitures.



1904 : Elisabeth Magie invente le Monopoly

Elisabeth invente ce jeu pour pouvoir critiquer le capitalisme, et permettre à la population de prendre conscience de la toute-puissance des riches propriétaires immobiliers.



1914 : Mary Phelps Jacob invente le soutien-gorge

Mary libère les femmes en mettant fin aux brassières et aux corsets étouffants en acier rigide, avec l'idée de séparer les seins. Le gouvernement américain demande ensuite aux femmes de renoncer à leurs corsets en métal pour que celui-ci soit utilisé pour fabriquer des armes.



1940 : Hedy Lamarr invente la technologie sans fil (Wi-Fi)

Alors que cette actrice millionnaire s'ennuyait à Hollywood, Hedy se prend de passion pour la 2^e Guerre Mondiale et met au point un système permettant de guider des torpilles à distance grâce aux radiofréquences et d'échanger des informations secrètes brouillées.



1947 : Maria Telkes invente l'énergie solaire

Chimiste physique, biophysicienne et surnommée "The Sun Queen", Maria crée la première maison solaire au monde.



1958 : Bette Nesmith Graham invente le Blanco

Bette formule son "Liquid Paper" sur une base de peinture blanche afin de lui permettre d'effacer ses erreurs tapées sur sa machine à écrire. Cette secrétaire vend son invention à Gillette Corporation pour 47 millions\$\$\$.

DES NOUVELLES DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Les nouveautés de février:

- Joseph Facal SI TU VOIS MON PAYS Tome 1: La Tempête
- Mélissa DaCosta LES FEMME DU BOUT DU MONDE
- Isabelle Hébert DESTINS Tome 1: La porteuse de secrets
 Tome 2: Invisible parmi nous
- Isabelle Hébert LES SOEURS SÉNÉCAL Tome 1: Le courage de changer
 Tome2: L'audace de choisir
- Lucy Score DES CHOSES QU'ON LAISSE
- Danielle Steele HÉROÏNE
 MENACES
 ROYALE
- Martin Michaud POINTS DE FUITE

*“Quand je n'ai pas le moral, j'emprunte un livre...et ça marche
plutôt bien!”*



HORAIRE: Lundi, mercredi et vendredi, de 13h00 à 15h00

VOUS NOUS AVEZ FAIT PART DE VOS COUPS DE  MERCI!

DA COSTA, Mélissa: "Tout le bleu du ciel"

FRENCH, Nicci: "Sourire en coin"

JEAN, Michel: "Qimmik" (2023)

"Tiohtia:ke" (2021)

"Atuk, elle et nous" (2021)

"Kukum" (2019)

LANGLOIS, Michel: "Le temps de le dire " (tomes 1 à 5)

MARSONS, Angela: "Petites filles perdues"

MONETTE, Denis: "Les bouquets de nocces"

RILEY, Lucinda: "Les sept sœurs" (tomes 1 à 8)

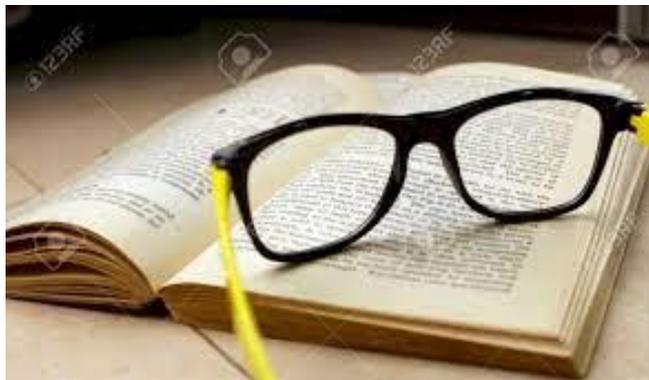
"La rose de minuit"

ROBERTS, Nora: "Un coeur à l'abri"

ROUY, Maryse: "Une jeune femme en guerre" (tomes 1 à 3)

STEEL, Danielle: "Ashley où es-tu?"

TREMBLAY-D'ESSIAMBRE, Louise: "À la croisée des chemins" (tomes 1 à 4)



RETOUR SUR QUELQUES ÉVÉNEMENTS DE FÉVRIER

Vendredi le 9 février – Le Déjeuner du Directeur. Merci à notre directeur Monsieur Christophe Scheilbegger et à toute son équipe pour cette attention spéciale bien appréciée des résidents.

Mercredi le 14 février - La St-Valentin, soulignée par une excellente dégustation de fruits et chocolats et une belle ambiance tout en douceur. Merci à Monsieur Richard Bastien (résident) qui, accompagné de son piano, nous a bercé de belles chansons d'amour. Merci à la direction et à l'équipe de restauration.



Crédit photo:Paula Toro Duran

Jeudi et vendredi les 15 et 16 février - Le super tournoi de billard, merci aux joueurs, spectateurs, à M. Gérard Lalonde (responsable) et à tous les bénévoles.

Félicitation aux gagnants:

Classe A - M. Raphaël Richard 50\$ Classe B - M. Jean-Marc d'Amour 30\$

M. Jean-Pierre Racette 40\$

M. Roger Labrie 20\$



QUELQUES ACTIVITÉS À VENIR

Lundi le 4 mars – *Les Boutiques dans la Salle de Concert*

- Chaussures J.M. Principe
- Mme Sana
- Délices de Marie
- Bijoux J. Dagenais
- Produits Arthromed

Vendredi le 8 mars – *Le déjeuner du directeur*



Dimanche le 17 mars – *Souper de la St-Patrick*

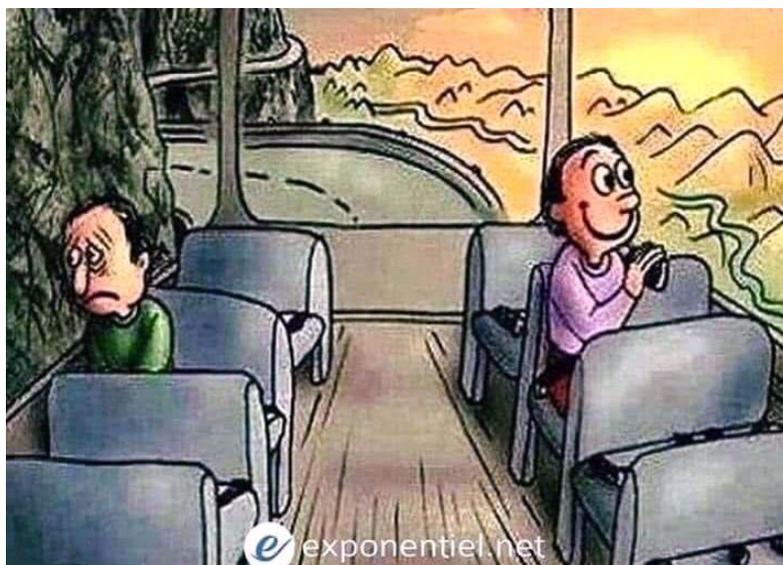


Vendredi le 5 avril – *Sortie à la cabane à sucre, Chez Constantin*

Coût 40,00\$ (billets en vente mi-mars)



“Une si grande partie de notre bonheur dépend de la manière dont on choisit de regarder le monde.”



À la douce mémoire de:

René Boisvert
Juliette Jacques
Roger Thibault



Semaine sainte à la Chapelle du Christ-Roi

26 mars Mardi Saint 10h30 Père Louis de Gonzague

28 mars Jeudi Saint 19h00 L'abbé Michel Beauchamp

29 mars Vendredi Saint 15h00 L'abbé Michel Beauchamp

29 mars Chemin de croix 19h00

30 mars Veillée Pascale 19h00 L'abbé Michel Beauchamp

31 mars Pâques 10h30 Père Louis de Gonzague

Célébration communautaire de réconciliation

Vendredi, le 22 mars, à 10h30

Père Louis de Gonzague va présider la célébration en la Chapelle du Christ-roi

Bienvenue à vous tous qui désirez recevoir le sacrement du pardon!



Anniversaires de mars

01-03	Lise Laferrière	14-03	Andrée Dubé
03-03	Serge Cartwright	14-03	Maurice Beauchamp
03-03	Suzanne Bonneau	15-03	Thérèse Bernard
04-03	Ghislaine Pelletier	15-03	Jacques Auger
05-03	Jeannette Palardy	18-03	Denis Monette
05-03	Raymonde Arbour	18-03	Claude Fournier
07-03	Thérèse Pelletier	20-03	Johanne Létourneau
08-03	Yvette Gibeau	21-03	Yvon Larose
09-03	Claire Garand	23-03	Marie-Jeanne Aucoin
09-03	René Desjardins	23-03	Charlotte Gagnon
10-03	Marielle Laperle Ouellet	24-03	Manon Marenger
10-03	Lydia Dubé	24-03	John Russell
11-03	Henri Bouchard	24-03	Angèle Levasseur
11-03	Pierrette Sauvageau	25-03	Jean-Pierre Pelletier
11-03	Françoise Benoit	25-03	Jacques Lacombe
11-03	Mireille Quinty	29-03	Michelle Gaudreau
12-03	Doris Trudel	29-03	Jean Gascon
12-03	Monique Beaulieu	30-03	Henriette Solos St-Cyr
13-03	Thérèse Cousineau Bourrassa		
13-03	Yvette Arseneau Roy		

