



# ENSEMBLE

Vol. 9 No. 11

Août 2024



***AOÛT, LE MOIS DES PETITS FRUITS!!!***

## **MOT DU DIRECTEUR**

*Chers résidents et résidentes,*

*Alors que le soleil d'été brille de tout son éclat, nous sommes ravis de vous accueillir au mois d'août dans notre résidence pour profiter pleinement de l'été.*

*Nos jardins sont en pleine floraison, offrant un cadre paisible pour vos promenades matinales ou vos moments de détente l'après-midi.*

*Nous tenons à remercier chacun d'entre vous pour votre participation active à la vie de la résidence et pour votre esprit de camaraderie. Votre bien-être et votre confort sont au cœur de nos préoccupations, et nous mettons tout en œuvre pour que ce mois d'août soit rempli de joie et de belles rencontres.*

*N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et de vos envies pour que nous puissions adapter au mieux nos activités à vos attentes.*

*Nous vous souhaitons un mois d'août agréable et enrichissant*

*Bien cordialement,*

*Votre directeur.*



**BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS**

**Phase II: Serge Pelletier**

**Phase III: Monique Desjardins**

**Phase IV: Johanne Flannerty**

**Serge Pagé**



***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.***

**Comité d'accompagnement pour nouveaux résidents: Gilles Dugal 514-251-7276**

\*\*\*\*\*

**À LA DOUCE MÉMOIRE DE**  
**M. Yvon St-Jean**



## **CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN**

### ***L'Ostéoporose : Un Enjeu Crucial pour Nos Aînés***

*L'ostéoporose, souvent appelée "la maladie silencieuse", est une condition qui affaiblit les os, les rendant plus fragiles et susceptibles de se casser. Selon Ostéoporose Canada, cette maladie affecte environ deux millions de Canadiens, dont une grande majorité sont des femmes post-ménopausées. Toutefois, les hommes ne sont pas épargnés, surtout à un âge avancé.*

### ***Comprendre l'Ostéoporose***

*L'ostéoporose survient lorsque le corps perd trop d'os, en produit trop peu, ou les deux. Les os deviennent alors moins denses, plus poreux et peuvent se fracturer plus facilement, même avec des traumatismes mineurs. Les fractures les plus courantes touchent la hanche, la colonne vertébrale et le poignet. Une fracture de la hanche peut entraîner une perte d'autonomie significative et avoir des conséquences graves sur la qualité de vie.*

### ***Facteurs de Risque et Prévention***

*Les facteurs de risque incluent l'âge avancé, les antécédents familiaux, un faible poids corporel, et certains médicaments ou conditions médicales qui affectent la santé osseuse. Les habitudes de vie jouent également un rôle crucial. Une alimentation riche en calcium et en vitamine D, ainsi que l'exercice physique régulier, sont essentiels pour maintenir des os solides.*

*Ostéoporose Canada recommande également des examens réguliers de densité minérale osseuse (DMO) pour évaluer la santé des os, surtout pour les individus à risque élevé. Les personnes âgées devraient discuter avec leur médecin des options de dépistage et des stratégies de prévention.*

### ***L'Importance de l'Activité Physique***

*L'activité physique, en particulier les exercices de port de poids comme la marche, la danse ou la musculation légère, aide à renforcer les os et à améliorer l'équilibre, réduisant ainsi le risque de chutes et de fractures. Des programmes d'exercices élaborés par un physiothérapeute et adaptés à votre réalité peuvent être intégrés dans les routines quotidiennes pour encourager un mode de vie actif.*

## **Alimentation et Suppléments**

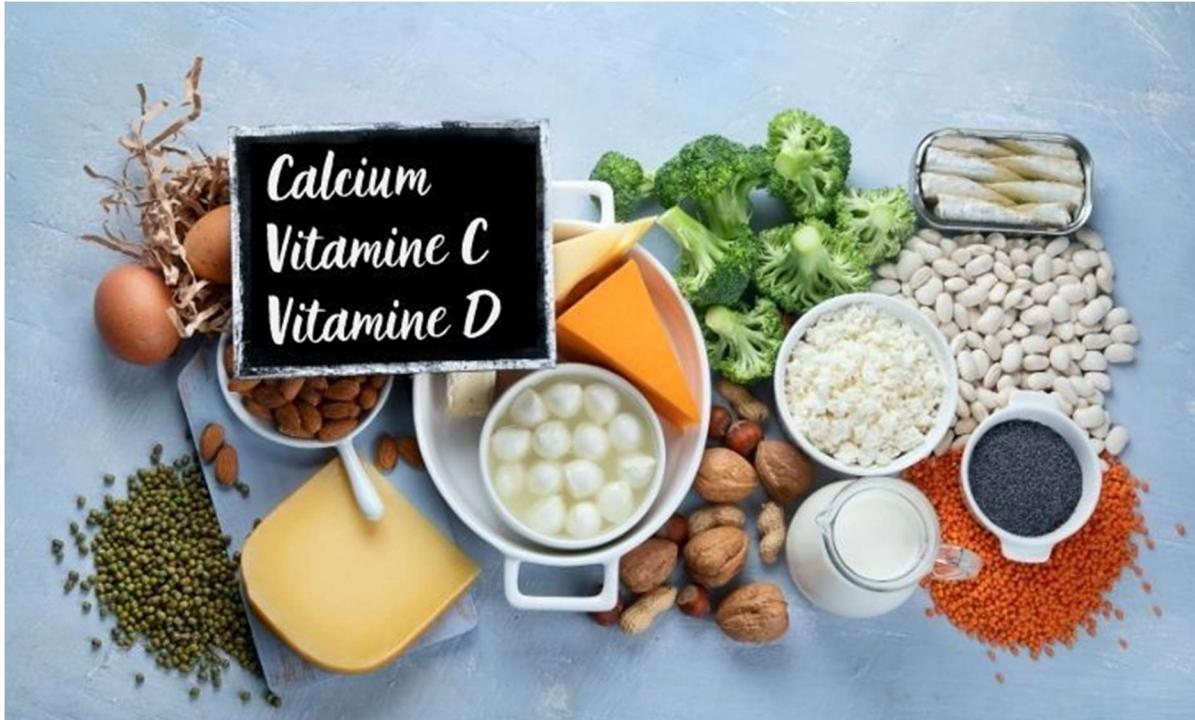
*Une alimentation équilibrée est essentielle. Les produits laitiers, les légumes verts feuillus, et certains poissons sont de bonnes sources de calcium. La vitamine D, nécessaire pour l'absorption du calcium, peut être obtenue par l'exposition au soleil et des suppléments, si nécessaire.*

### **Conclusion**

*La prévention et la gestion de l'ostéoporose nécessitent une approche proactive. En maintenant une alimentation saine et un mode de vie actif, nous pouvons prévenir les fractures et l'ostéoporose. Ensemble, prenons soin de nos os pour une vie plus forte et plus saine.*

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

*Références : Ostéoporose Canada ([osteoporosis.ca](http://osteoporosis.ca))*



## **CAISSE POPULAIRE**

Le 24 juillet, M. DeBellefeuille, Christophe Scheilbegger, Rollande Leduc et moi, avons rencontré la directrice générale de la Caisse Sault aux Récollets, Mme Jacinthe Sicotte ainsi que la directrice du service aux membres Mme Palmina Panichella pour leur faire part de nos préoccupations quant à la fermeture du comptoir le 28 août. Mme Sicotte nous a indiqué que le comptoir devait fermer il y a deux ans lorsque tous les autres comptoirs de service ont fermés; finalement le comptoir a rouvert après la pandémie grâce aux efforts de M. DeBellefeuille. Par contre jamais le service n'a été rentable et la Fédération des caisses a exigé que les comptoirs restants soient fermés.

Mme Sicotte nous assure que la caisse propose diverses solutions afin de compenser la réduction de service;

1- Des ateliers commenceront la semaine prochaine afin de familiariser les résidents avec les solutions existantes de la caisse : AccèsD, ligne téléphonique prioritaire pour les aînés. Les ateliers se feront par groupe d'une dizaine de résidents qui pourront y retourner s'ils n'ont pas tout noté la première fois; il y aura autant d'ateliers que requis.

2- La caisse fait actuellement pression pour que la navette Or, qui existait avant la pandémie, reprenne du service. Cette navette ferait le tour des résidences et amènerait les passagers, entre autres, à la caisse Ste-Colette coin Lacordaire et Léger où un comptoir pour les aînés serait ouvert 15 minutes avant l'heure d'ouverture de la caisse afin de servir les aînés en priorité.

3- Une conseillère visiterait la résidence une ou deux fois par semaine pour répondre aux besoins des résidents en personne; cependant elle ne pourra pas transporter d'argent liquide.

4- Si vous avez des besoins spécifiques, communiquez avec le Comité de milieu de vie qui restera en contact avec la directrice du service aux membres et nous essaierons de trouver des solutions à vos demandes.

*Vous pouvez rejoindre le Comité de milieu de vie au*

*- cmv-tg@outlook.com*

*- en laissant un message au numéro 514 329-6718*

*- ou en déposant votre demande dans la boîte aux lettres située devant la salle de cinéma (SVP laisser votre numéro de téléphone).*

*Michel Legault*

*Coordinateur du Comité de milieu de vie des Tours Gouin*

## **SAVIEZ-VOUS QUE ...**

La Journée internationale des gauchers est un [évènement annuel et mondial](#) qui se produit tous les [13 août](#) pour la sensibilisation aux droits des gauchers contre la [stigmatisation](#) et la discrimination. Cette journée fut instaurée en 1976.

Comme toutes les minorités, les gauchers intriguent. Ils représentent environ 12 % de la population.

Dans un monde conçu principalement pour les droitiers, ils doivent faire face à de nombreux défis du quotidien. Eh oui, le porte-gobelet n'est jamais du bon côté lorsqu'ils conduisent et ils peuvent avoir des difficultés avec les jeux vidéo en raison des manettes mal adaptées. Des tâches simples comme utiliser un ouvre-boîte ou des ciseaux peuvent également devenir des challenges à surmonter pour eux.

Les gauchers ont longtemps été considérés comme des anormaux et par le passé, les écoliers gauchers étaient même encouragés à utiliser leur main droite pour écrire et dessiner.

Dans les sports de confrontation tels que le football, le tennis, la boxe et l'escrime, des études ont révélé que les gauchers ont un avantage par rapport à leurs adversaires lors de compétitions. Étant donné que la majorité des adversaires s'entraînent ou jouent contre des droitiers, les gauchers peuvent les surprendre facilement avec leur style de jeu peu commun.

L'hémisphère droit du cerveau, qui commande le côté gauche, est associé aux fonctions artistiques. C'est la région des émotions, des analogies et des perceptions, tandis que l'hémisphère gauche est davantage responsable des fonctions liées à la logique et à l'analyse. C'est pour cela que les gauchers ont davantage de talents artistiques que les droitiers.

**Devinette:** Si l'on vous demande un jour: «Qu'ont en commun Jules César, Jimi Hendrix, Bill Gates, Albert Einstein et Léonard de Vinci ?», vous serez désormais en mesure de répondre qu'ils sont tous **gauchers** !

Tiré d'un article de Complévie



## **À VOS CALENDRIERS ET AGENDAS**



### ***Jeudi le 8 août: Les Olympiades des aînés de Montréal-nord la 25ième édition***

- *La marche du relai de la flamme Olympique sur le boulevard Gouin à partir de 9h00,*
- *Distribution des bracelets dès 11h00 devant la salle de cinéma,*
- *Début des activités à 12h30,*
- *Souper communautaire à 17h00 au parc Gouin.*

### ***Jeudi le 29 août: Le souper des fêtés***

- *Gratuit pour les fêtés du mois et 25,00\$ pour les invités, procurez-vous vos billets (obligatoires) auprès de Paula.*

***Mardi le 3 septembre: Venez-vous informer sur les activités régulières de l'Âge d'or le Riverain dans la salle de concert de 13h00 à 15h.***

***Mercredi le 4 septembre: Inscription aux activités d'Aquaforme, de Mise en forme et de Yoga au bureau de l'Âge d'or de 13h00 à 15h00.***

### ***Lundi le 9 septembre: Les Boutiques***

- *Boutique Sheena*
- *Les Délices de Marie*
- *Produits Arthromed*
- *Produits Artisanaux*

*Dans la salle de concert de 10h00 à 15h00.*

### ***Jeudi le 12 septembre : Conférence "La Maison du Père"***

*Dans la salle de concert à 13h00.*

***Nous vous recommandons de vérifier les affiches sur les babillards et dans les ascenseurs puisque d'autres activités ou sorties non prévues peuvent s'ajouter à l'agenda.***

## **L'ATELIER D'ÉCRITURE**

*L'atelier d'écriture est une belle expérience qui permet d'activer le cerveau et de le maintenir en santé. Nous jouons avec les mots, nous cherchons des mots, nous écrivons des mots et des phrases sur des thèmes quelques fois drôles et nous les partageons pour le plus grand plaisir de chacun et chacune de nous toujours sans obligation.*

*Jamais nous ne regarderons votre cahier, il est à vous donc vous écrivez à votre manière. Ce qui compte c'est le plaisir d'être ensemble chaque semaine, de rire, d'activer notre cerveau sans douleur, de jouer avec les mots et de créer des liens d'amitié qui demeurent.*

*Joignez-vous à nous les jeudis après-midi de 13h30 à 15h00.*

*Pour ceux et celles qui le veulent, l'atelier de poésie animé par Ghislain Girard suit de 15h00 à 16h00 et Ghislain est très motivant.*

*Nicole Monette  
responsable de l'atelier d'écriture*



## **SERVICES DE LA CLINIQUE**

- *Ostéopathie, Henry Mehme, D.O.. Rendez-vous 514-214-1554*
- *Massothérapie, Jacqueline Dagenais. Rendez-vous 514-387-1113*



**Prenez rendez-vous aujourd'hui : 514-827-3633**



**Nouveau site internet**  
**[www.soinspodologiquesnathalie.com](http://www.soinspodologiquesnathalie.com)**



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

**\* Merci à la direction pour son soutien à la publication de ce bulletin d'information \***

**Collaboration/Bulletin ENSEMBLE**

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

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

## **AMUSONS-NOUS UN PEU...**

### **DEVINETTE:**

*Je parle toutes les langues, mais je n'ai jamais appris à parler. Qui suis-je?*

### **ÉNIGME:**

*Le loup, la chèvre et le chou*

*Un fermier dispose d'une barque et veut faire traverser de l'autre côté d'une rivière, un loup, une chèvre et un chou. Mais il ne peut en prendre qu'un seul à la fois, et le loup ne doit pas rester seul avec la chèvre, et la chèvre ne doit pas rester seule avec le chou.*

*Comment fait-il pour faire traverser le loup, la chèvre et le chou?*

### **BLAGUE:**

*C'est quoi la vie?*

*Le succès à 2 ans: C'est ne pas faire dans sa culotte*

*Le succès à 3 ans: C'est d'avoir des dents*

*Le succès à 12 ans: C'est d'avoir des amis*

*Le succès à 18 ans: C'est d'avoir le permis de conduire*

*Le succès à 20 ans: C'est de bien faire l'amour*

*Le succès à 35 ans: C'est d'avoir de l'argent*

*... Et puis ça repart dans l'autre sens*

*Le succès à 50 ans: C'est d'avoir encore de l'argent*

*Le succès à 60 ans: C'est de faire encore l'amour*

*Le succès à 70 ans: C'est d'avoir encore le permis de conduire*

*Le succès à 75 ans: C'est d'avoir encore des amis*

*Le succès à 80 ans: C'est d'avoir encore des dents*

*Le succès à 85 ans: C'est de ne pas faire dans sa culotte*

*Réponse à la devinette: L'écho*

*Réponse à l'énigme: Prendre la chèvre et la déposer de l'autre côté, puis prendre le loup le déposer et ramener la chèvre aussitôt, puis en déposant la chèvre on prend le chou et on l'amène de l'autre côté là où il y a le loup, puis on revient chercher la chèvre et on la fait traverser. Le loup la chèvre et le chou sont de l'autre côté.*

**// . ANNIVERSAIRES DU MOIS D'AOÛT**

1	<i>Pierrette Courtemanche</i>	13	<i>Serge Bardier</i>
1	<i>Lise Nadeau Desjardins</i>	13	<i>Gisèle Lebel</i>
1	<i>Anita Minville</i>	13	<i>Serge Jobin</i>
2	<i>Eliette Gagnon</i>	13	<i>Rolland Porlier</i>
2	<i>Denise Girard</i>	14	<i>Claudette Marcil</i>
2	<i>Suzanne Lachapelle</i>	15	<i>France Lamothe Sébastien</i>
2	<i>Yollande Beaulieu</i>	15	<i>Madeleine Jean</i>
3	<i>Mariette Corriveau</i>	15	<i>Francine Beaudoin</i>
3	<i>Michel Bénard</i>	18	<i>Madeleine Kanemy</i>
3	<i>Nicole Coutu</i>	21	<i>Denise Simard Dufort</i>
4	<i>Jacqueline Bissonnette</i>	21	<i>Alain Bolduc</i>
4	<i>Claire Da Sylva</i>	21	<i>Diane Gagné</i>
5	<i>Francine Rolland</i>	22	<i>Normand Bergeron</i>
5	<i>Monique Gilbert</i>	22	<i>Johanne Chevrier</i>
7	<i>Fleurette Desroches</i>	22	<i>Gisèle Émond</i>
7	<i>Alexandre Catani</i>	23	<i>Madeleine Béland</i>
7	<i>Anlèle Vachon</i>	24	<i>Jean-Claude Landry</i>
8	<i>Claude Courval</i>	25	<i>Santina Di Bella</i>
9	<i>Lise Roch Ouellette</i>	26	<i>Pauline Perreault</i>
9	<i>Serge Bourgoïn</i>	28	<i>Huguette Lebrun</i>
9	<i>Georgette Beaudoin</i>	29	<i>Jean-Paule Duchesne</i>
10	<i>Fernande Vincent</i>	31	<i>Raymonde Benoit</i>
10	<i>Gisèle Charest</i>		