



ENSEMBLE

Vol. 9 No. 9

Juin 2024



Iris versicolore, emblème floral du Québec

LA FÊTE DES PÈRES

MOT DU DIRECTEUR

Chers résidents,

En cette belle période estivale, je tiens à vous adresser mes salutations les plus chaleureuses et à vous rappeler quelques directives importantes pour le mois de juin.

Tout d'abord, je souhaite souligner l'importance de sensibiliser à la maltraitance des personnes âgées. La maltraitance peut prendre différentes formes et peut être physique, émotionnelle, financière ou même négligence. Notre résidence s'engage à fournir un environnement sûr et bienveillant pour tous les résidents. Si vous remarquez ou suspectez des signes de maltraitance, que ce soit envers vous-même ou envers un autre résident, je vous encourage vivement à en parler à un membre du personnel ou à moi-même. Nous sommes là pour vous soutenir et assurer votre bien-être.

De plus, je tiens à rappeler à tous les résidents que fumer dans les appartements est strictement interdit. Cette politique a été mise en place pour garantir la sécurité et le confort de chacun. Nous comprenons que certains d'entre vous peuvent être fumeurs, mais nous vous prions de respecter cette règle afin de préserver la qualité de l'air et d'éviter tout risque d'incendie.

En respectant ces directives, nous contribuons tous à maintenir un environnement harmonieux et sûr au sein de notre résidence. Je vous remercie pour votre coopération continue.

*N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou des préoccupations.
Cordialement,*

Votre Directeur

*** 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
Mariette Corriveau**

BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

Phase I: Jean-Guy Deziel

Phase III: Huguette Guilbeault

Phase II: Madeleine Bourget

Phase IV: Jean-Guy Duchesne

Micheline Gauthier

Gilles Lchapelle

André Millette

Fernande Gaudreau Chenier

How Lee Richard

Angela Lia-Ficara

Giovanna Mancini

André Labarre

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.



À LA DOUCE MÉMOIRE DE

Mme Micheline Boisclair



CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Profitez de l'été en toute sécurité : prévenir les coups de soleil et de chaleur

Avec l'arrivée de l'été et des températures élevées, il est essentiel de se rappeler des dangers que représentent les coups de soleil et les coups de chaleur. Ces dangers sont particulièrement préoccupants pour les personnes âgées, dont la peau et le système thermorégulateur sont souvent plus fragiles.

Qu'est-ce qu'un coup de soleil ?

Un coup de soleil est une brûlure de la peau causée par une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV) du soleil. Les signes incluent :

- Rougeur et douleur de la peau*
- Cloques*
- Desquamation après quelques jours*
- Sensibilité au toucher*

Prévenir les coups de soleil

- 1. Appliquez une crème solaire à large spectre avec un SPF d'au moins 30, même par temps nuageux. Renouvelez l'application toutes les deux heures, ou plus fréquemment si vous nagez ou transpirez.*
- 2. Optez pour des vêtements longs, un chapeau à large bord et des lunettes de soleil pour protéger votre peau et vos yeux des rayons UV.*
- 3. Limitez votre exposition entre 10h et 16h, lorsque les rayons UV sont les plus intenses.*
- 4. Restez à l'ombre autant que possible, surtout pendant les heures les plus chaudes de la journée.*

Qu'est-ce qu'un coup de chaleur ?

Un coup de chaleur est une urgence médicale grave qui se produit lorsque le corps surchauffe, généralement à cause d'une exposition prolongée à des températures élevées ou d'un effort physique intense par temps chaud. Les symptômes incluent :

- Température corporelle supérieure à 40°C*
- Peau chaude et sèche (absence de transpiration)*
- Confusion, agitation ou perte de conscience*
- Nausées et vomissements*
- Maux de tête*

Prévenir les coups de chaleur

1. *Rester hydraté : Buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif. Évitez les boissons alcoolisées ou très sucrées qui peuvent accélérer la déshydratation.*
2. *Porter des vêtements légers : Choisissez des vêtements légers, de couleur claire et amples pour permettre à votre corps de respirer.*
3. *Planifier les activités en fonction de la chaleur : Réduisez les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes. Si vous devez faire de l'exercice, faites-le tôt le matin ou en fin de journée.*
4. *Utiliser des ventilateurs et des climatiseurs : Passez autant de temps que possible dans des endroits frais. Si vous n'avez pas de climatisation, rendez-vous dans des lieux publics climatisés comme les centres commerciaux ou les bibliothèques.*
5. *Être attentif aux signes avant-coureurs : Apprenez à reconnaître les premiers signes de surchauffe (étourdissements, crampes musculaires, fatigue) et réagissez immédiatement en vous hydratant et en vous rafraîchissant.*

Que faire en cas de coup de soleil ou de coup de chaleur ?

Coup de soleil : Refroidissez la peau avec des compresses froides, hydratez-vous bien, et utilisez des lotions apaisantes comme celles contenant de l'aloé vera. Évitez de percer les cloques.

Coup de chaleur : Il s'agit d'une urgence médicale. Appelez immédiatement les secours (le 911). En attendant l'arrivée des secours, déplacez la personne dans un endroit frais, utilisez des linges froids pour abaisser la température corporelle, et donnez-lui de l'eau si elle est consciente.

En suivant ces conseils simples mais efficaces, vous pourrez profiter pleinement de l'été tout en protégeant votre santé et celle de vos proches. Restez vigilant et prenez les précautions nécessaires pour éviter les coups de soleil et les coups de chaleur. Bon été en toute sécurité!

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.



PETITES ANNONCES

Cartes blanches: Pour les retardataires concernant les remboursements de montants des cartes laveuse/sécheuse, vous devez vous présenter au bureau de Gouin télécom (Odette ou Marie-Josée) afin de faire la lecture des sommes restantes sur votre carte au plus tard le 7 juin. Après cette date l'équipement sera retiré et nous n'aurons plus accès à l'info et ne pourrons vous rembourser.

Jardin: Il y a un espace de jardin disponible. Si cela vous intéresse laissez vos noms et numéros de téléphone à la réception.



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

À NE PAS OUBLIER ...

RÉCITAL:

Encourageons nos talents littéraires!

Vous êtes invités à un récital de poésie et textes présenté par nos

participants à l'atelier d'écriture.

Il y aura surprise, prix de présence et collation.

Jeudi le 6 juin à 13h30, à la Salle de concerts



BIBLIOTHÈQUE:

La bibliothèque sera fermée du lundi 24 juin au vendredi 5 juillet inclusivement.

Horaire d'été: les lundis et jeudis de 13h00 à 15h00 à partir du 8 juillet.

Nous avons des nouveautés pour vous:

Bergeron, Claire - "Sur les ruines de sa vie"

Facal, Joseph - "Si tu vois mon pays" Tome 2

Follet, Ken - "Le pays de la liberté" (en gros caractère)

Latulippe, Karine - "Au rythme des années"

Laverdière, Marthe - "La Delle" Alvenia Tome 1

Musso, Guillaume - "Quelqu'un d'autre"

Pion, Marylène - "La Chapelière"

Schlessler, Thomas - "Les yeux de Mona"

Steel, Danielle - "Seconde vie"

Tremblay-D'Essiambre, Louise - "À la croisée des chemins" Tome 4

Bonne lecture!



OLYMPIADES:

Ne pas oublier les Olympiades qui se tiendront jeudi le 8 août.

Vérifiez les babillards pour les dates d'inscription aux activités et pour la remise de vos T-Shirts.



On vous attend en grand nombre!

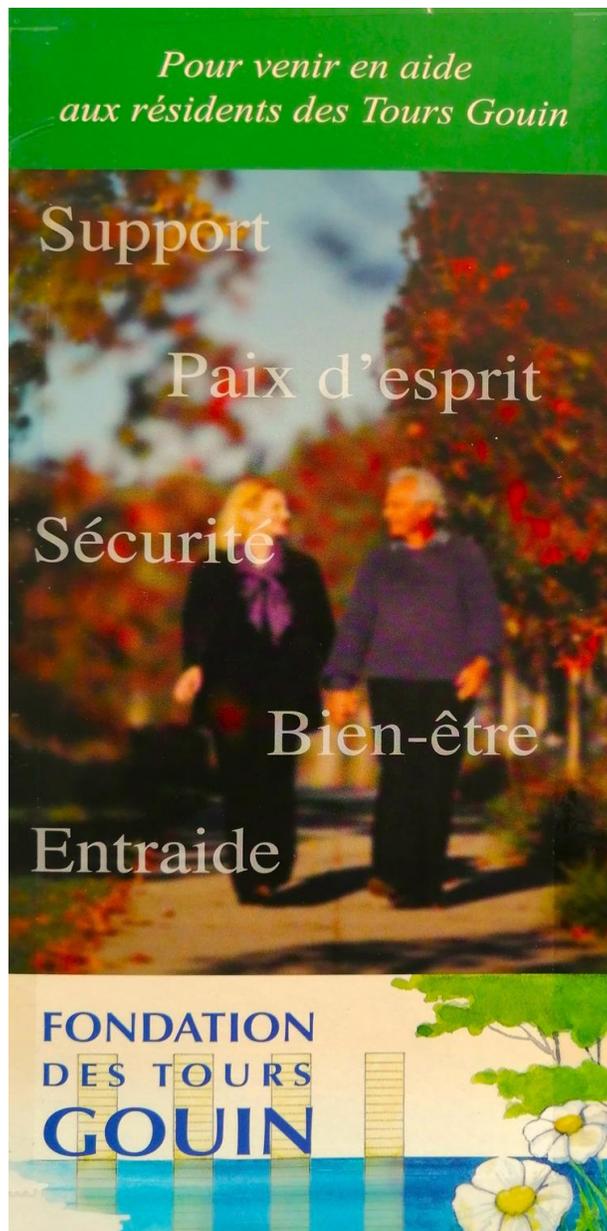
TABAC CANNABIS:

Nous vous rappelons qu'il est interdit de fumer et de vapoter à l'intérieur et à moins de 9 mètres de toute porte, prise d'air ou fenêtre qui s'ouvre.



LA FONDATION DES TOURS GOUIN...

est un organisme sans but lucratif fondé en 2005 ayant pour objectif l'amélioration de la qualité de vie des résidents du complexe Résidence les Tours Gouin.



À VOS CALENDRIERS ET AGENDAS



Lundi le 3 juin: Les Boutiques (Salle de concerts de 10h00 à 15h00)

- Chaussures Relax
- As de la Mode
- Beauté AG
- Délices de Marie
- Bijoux F.P.

Jeudi le 6 juin: Récital littéraire

Salle de concerts à 13h30

Vendredi le 7 juin: Déjeuner du directeur

Salle de concert de 8h00 à 10h00

Vendredi 14 juin: Dessert de la Fête des pères

Salle de concerts de 14h00 à 15h00

Jeudi 27 juin: Souper des fêtes du mois

Salle à manger à 17h30 (achat de billet à l'avance pour invité)

N'oubliez pas de vérifier les babillards pour toutes informations concernant d'autres activités imprévues à date.



POUR VOTRE INFORMATION

Le 15 juin, Journée de lutte contre la maltraitance des personnes âgées



“Les gens forts ne font pas tomber les autres, ils les aident à se relever.”

Le 21 juin, la Journée nationale des peuples autochtones

La Journée nationale des peuples autochtones est une journée célébrant le patrimoine, la diversité culturelle et les contributions des Premières Nations, des Inuits et des Métis au Canada.

Les inukshuks sont des structures de pierres que les Inuits utilisaient comme guides ou points de repère dans le Nord. Inuksuk est un terme composé de inuk (être humain) et suk (substitut, agissant à la place de), signifiant «ce qui agit à la place d'un humain».



Le capteur de rêve, selon la croyance populaire, empêche les mauvais rêves d'envahir le sommeil de son détenteur. Agissant comme un filtre, il capte les songes envoyés par les esprits, conserve les belles images de la nuit et brûle les mauvaises visions aux premières lueurs du jour.



Le 24 juin, la Saint-Jean-Baptiste

À l'origine, cette date était celle de la fête religieuse célébrant la naissance de Jean le Baptiste. À partir de 1834, elle s'impose comme fête nationale des Canadiens français. En 1925, la législature de Québec déclare le 24 juin congé férié, et en 1977, un décret officiel du gouvernement en fait la fête nationale du Québec.

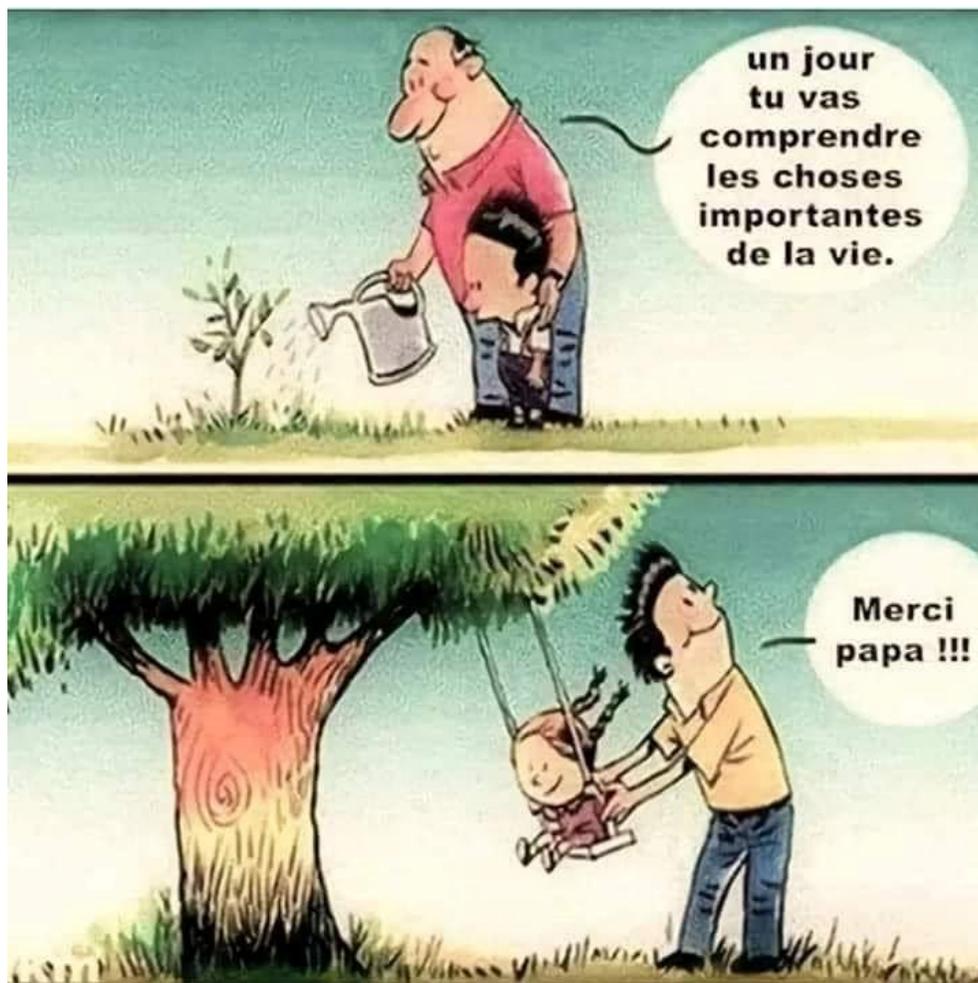


BONNE FÊTE DES PÈRES

***“Un père n’est pas celui qui donne la vie, ce serait trop facile,
Un père c’est celui qui donne l’amour.”***

Denis Lord





LA VIE...

La vie... c'est la pluie, c'est le beau temps, c'est la rosée du matin et la douceur d'un coucher de soleil. C'est un sourire, une larme, des souvenirs, des espoirs, des jours bleus et des jours noirs.

La vie... c'est toi, c'est moi, c'est nous, c'est tout. C'est le souffle Divin, c'est le plus beau, le plus précieux, c'est sacrer, respecter, parfois douter et pire encore!

La vie... c'est un changement perpétuel et continue, c'est s'adapter, essayer, tomber, se relever, gagner et échouer. C'est un jeu qui suit les caprices des vagues et du vent.

La vie... n'essaie pas de la prévoir, de la deviner, de la comprendre ou de la changer.

La vie... vis-la, au jour le jour... avec confiance, courage et optimiste et amour. Accroche un sourire à tes lèvres; regarde bien droit devant toi et suis ton étoile.

Des jours merveilleux t'attendent !

~ auteur inconnu

Merci à M. Serge Bardier (résident) pour sa collaboration



AMUSONS-NOUS UN PEU:

CHARADE:

- Mon 1^{er} est la 3^{ième} voyelle de l'alphabet
- Mon 2^{ième} recouvre notre corps des pieds à la tête
- Mon 3^{ième} est un synonyme de copain
- Mon 4^{ième} est un synonyme d'esprit
- Mon tout est un animal qui vit la plupart du temps dans l'eau

BLAGUE:

Dans un avion en feu, il y a un intellectuel, un grand-père et son petit fils ainsi que le pilote ... et seulement trois parachutes.

Le pilote en prend un et saute.

L'intellectuel aussi, en disant:

- *Je suis l'être le plus intelligent de la planète, je dois sauver ma vie car le monde a besoin de moi!*

Le vieil homme veut alors se sacrifier:

- *Je suis vieux fiston et toi, tu as la vie devant toi ... Prends le dernier parachute!*

Mais le petit fils rigole:

- *Ne t'inquiète pas grand-papa! L'homme le plus intelligent de la planète vient de sauter avec mon sac à dos!*

TRANSFORMATION:

- 1- Le mot de départ (3 lettres) est ce autour de quoi l'on noue la cravate _____
- 2- L'ajout d'une voyelle à la fin nous donne le prénom de Caufield _____
- 3- Remplaçons une consonne par une autre et on obtient un poisson plat _____
- 4- Retranchons une voyelle et nous trouvons une note de musique _____

Réponses:

Charade: (I-Peau-Pote-Âme)

Hippopotame

Transformation: 1- col

2- Cole

3- sole

4- sol



- ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JUIN

1	Jean-Pierre Boucher	17	Normand Lacombe
1	Guy Pauzé	18	Raymonde Von Bylburg
2	Thérèse Métayer	19	Jeannine McNeil
3	Roger Gendron	19	Jean-Guy Bernard
4	Louise Robillard	24	Suzanne Poulin
4	Monique Carbonneau	24	Suzanne Plourde
4	André Bergeron	24	Sylvie Beaumont
5	Suzanne Sévigny	25	Louise Beauchemin
7	Nicole Fligliuzzi	25	Luc Deslauriers
8	Fernand Fontaine	26	Thérèse Miville
9	Jeannine Clément Coulombe	28	Blondin Morneau
11	Gisèle Tremblay	28	Micheline Potvin
12	Jeanne-Paule Lepage	28	Jean-Paul Bilodeau
12	Serge Beaulieu	28	Alain Côté
13	Francine Jetté	29	Gilles Lamarre
15	Gilles Morel	29	Lise Bourque
15	Micheline Guimond	29	Jacques Roy
15	André Millette	29	Lise Blondin
16	Jacqueline Bélanger	30	Réjeanne Barrette