

*Ici, c'est chez moi!*

# infolettre

VIEILLIR EN SANTÉ  
P. 3

LES BELLES ANNÉES  
P. 10 À 13

ARBRE  
DES GÉNÉRATIONS  
P. 20

Il nous fait plaisir de vous présenter l'infolettre pour la saison hiver 2012-2013. Cette infolettre, destinée à tous nos résidents, sera lue par les aînés de nos résidences à travers le Québec.

Vous y trouverez de l'information intéressante sur les différentes résidences AZUR. Nous profitons aussi de cette occasion pour vous partager les bons coups de chacun. Ces succès sont une grande source d'inspiration !

Nous vous souhaitons à tous une bonne lecture et profitons de l'occasion pour vous souhaiter de joyeuses Fêtes à vous et à votre famille.

**Cordialement, l'équipe des résidences AZUR**

**INFOLETTRE AZUR**  
HIVER 2012-2013

[www.residencesazur.com](http://www.residencesazur.com)

## Une bonne et heureuse année sous le signe de la santé



La prise de résolutions est pour plusieurs d'entre nous un exercice approprié en ce début d'année. Les vœux de début d'année le sont aussi. Il est réconfortant de souhaiter du bien aux gens qu'on aime et qui nous entourent. Parmi les vœux populaires, on retrouve le bonheur, l'amour, la prospérité, l'amitié et surtout, la santé.

En 2013, dans nos résidences Azur, c'est ce que nous souhaitons : la santé. Plus précisément, Vieillir en santé. Comme vous le savez, nous désirons profondément faire une différence dans la vie des résidents qui ont choisi de vivre dans l'un de nos établissements. Nous souhaitons pouvoir contribuer à améliorer leur qualité de vie.

Concrètement, nous avons mis sur pied un nouveau programme que nous avons nommé Vieillir en santé. Ce dernier comprend deux partenaires principaux qui participeront avec nous à faire de notre vœu, une réalité au quotidien.

Notre premier partenaire est M. Richard Béliveau, que vous connaissez sûrement. M. Béliveau était co-animateur de la populaire émission télévisée *Kampai* avec Mitsou, diffusée sur les ondes de Radio-Canada. M. Béliveau, détenteur d'un doctorat en biochimie, est un auteur qui a publié des livres des plus intéressants sur l'alimentation. Avec nous et pour vous, il développera des recettes que vous retrouverez en début d'année dans les choix de menus. Il fera des conférences dans les résidences et écrira des articles sur l'alimentation qui seront diffusés dans nos infolettres; finalement, vous aurez le plaisir de voir des capsules vidéos sur notre site web et sur les chaînes TV Azur.

Ensuite, nous avons établi un partenariat avec l'Institut Universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM). Cet institut est le plus grand centre de recherche sur la gériatrie de la francophonie, ce qui illustre bien le sérieux de notre démarche. Nous voulons, avec leur collaboration, développer des activités physiques et cognitives afin de respecter votre mobilité. De plus, l'IUGM offrira des conférences dans des résidences et écrira des articles pour vous sur l'avancement en gériatrie.

Nous sommes extrêmement fiers de cette nouvelle avenue car elle représente pour nous un symbole de réussite, soit celui de faire une différence dans la vie des aînés.

J'aimerais aussi vous dire que nous allons poursuivre notre développement et nos formations en service à la clientèle afin de continuer à mettre à l'avant-scène les valeurs et notre engagement. Plusieurs autres projets seront réalisés afin de répondre à vos besoins.

Azur et Cogir sont fiers de souligner que 100% de nos résidences ont obtenu la certification du gouvernement du Québec. Un énorme merci au dévouement de toutes les équipes qui ont contribué à cette réussite.

Cher résident, chère résidente, famille et amis, merci de nous avoir choisis. 2013 semble déjà briller devant nous et pour vous.

### Joyeux temps des Fêtes et une très bonne année!

#### Frédéric Soucy

Premier Vice-président exploitations  
Division résidentielle



## Pour la santé des aînés, les résidences Azur amorcent le nouveau programme « Vieillir en santé »

Azur est fier de s'associer à deux nouveaux partenaires qui auront un impact certain sur la vie de milliers d'aînés au Québec au cours des prochaines années. Il s'agit de Richard Béliveau, docteur en biochimie; et l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Ces deux partenariats s'assemblent de façon cohérente pour former un programme novateur et humain: « Vieillir en santé », qui visera l'amélioration des conditions de santé de nos aînés et la prévention de certaines maladies.

Le programme Vieillir en santé combinera entre autres un équilibre entre une bonne alimentation, des activités qui font bouger, des stimulations cognitives et des relations socio-affectives positives avec les proches. Voici concrètement la collaboration de ces deux nouveaux partenaires avec Azur.



### S'alimenter sainement

#### RICHARD BÉLIVEAU :

- Révision des menus : En collaboration avec Richard Béliveau, nos chefs ont élaboré des recettes faibles en gras et en sucre, mais riches en « super-aliments ». Ces plats santé sont désormais disponibles dans nos salles à manger et sont identifiés dans nos menus par le sceau « approche-santé ».
- Conférences santé : Une série de conférences, au cours des trois prochaines années, permettront à des dizaines de milliers de personnes de mieux comprendre l'importance d'une alimentation et d'un rythme de vie sains.
- Capsules vidéo : Pour tous ceux et celles qui n'ont pas pu assister aux conférences santé de Richard Béliveau ou qui désirent en savoir plus sur les divers sujets traités, des capsules vidéo sont disponibles sur notre site internet dans la section « vidéos »; elles sont également diffusées sur le réseau de télé interne de AZUR dans nos résidences.
- Vigies santé et articles : M. Béliveau produira de façon ponctuelle des articles qui seront publiés sur notre site internet et dans nos infolettres distribuées à l'ensemble des résidents des résidences pour aînés AZUR.



De gauche à droite, Céline Crowe directrice des services professionnels de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, Mathieu Duguay Vice-Président exécutif Société de gestion Cogir et Richard Béliveau docteur en biochimie

### Demeurer actif et curieux

#### INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL :

- Mise sur pied de programmes d'activités physiques;
- Élaboration d'un programme d'activités de stimulation cognitive;
- Mise en place de nouvelles façons de faire novatrices approuvées par l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal;
- Conférences santé dans l'ensemble des régions du Québec portant sur divers sujets importants qui touchent les aînés (ex : Maladie d'Alzheimer);
- Production d'articles portant sur la santé des aînés afin d'être à l'avant-garde des nouveautés dans le monde.



## Qu'est-ce que l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)?

Nous vous parlerons abondamment dans cette édition de notre nouveau programme « Vieillir en santé » qui fait notre fierté. Comme vous savez, ce programme est actuellement en processus de création, en partenariat avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal entre autres. Mais qu'est-ce que cet institut a de particulier? Quels sont ses utilités et ses champs de compétences? Nous vous proposons de découvrir une petite partie de cette institution reconnue mondialement qui fait l'orgueil de l'Université de Montréal et la fierté de la province.

L'IUGM dispose de 452 lits de courte et de longue durée et d'un centre ambulatoire, comprenant notamment l'une des seules cliniques de gestion de la douleur chronique gériatriques existantes à travers le monde.

Il est le chef de file au Québec dans les pratiques cliniques, les soins spécialisés, la promotion de la santé et le développement des connaissances sur le vieillissement et la santé des personnes âgées.

L'IUGM, c'est quelque 1 300 employés, médecins, chercheurs et bénévoles, tous spécialisés dans les soins et les services aux personnes âgées.

Le Centre de recherche est reconnu comme le plus grand de la francophonie. Membre du grand réseau d'excellence en santé de l'Université de Montréal et reconnu par le Fonds de la recherche en santé du Québec (FRSQ) depuis avril 1995, ses activités reposent sur les contributions de nombreuses équipes provenant de plusieurs disciplines de la santé. Le CRIUGM comprend 42 équipes de chercheurs. Sa programmation de recherche s'articule autour de deux grands axes :

- Neurosciences du vieillissement,
- Promotion de la santé, soins et intervention.

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal est un centre spécialisé pour les personnes âgées offrant différents programmes de courte et de longue durée dont la réadaptation fonctionnelle intensive, l'évaluation gériatrique de courte durée, l'hébergement et soins de longue durée et un centre ambulatoire.

C'est aussi un centre de recherche (CRIUGM) reconnu comme l'un des plus importants dans son domaine en Amérique du Nord; c'est également un centre d'excellence en santé cognitive (CESCO) qui vise la promotion, le maintien et l'amélioration de la santé cognitive des personnes âgées.

Affilié à l'Université de Montréal et reconnu par le Fonds de la recherche en santé du Québec, l'IUGM est également un centre d'enseignement et de recherche en santé et vieillissement de niveau national et international. Ses activités de diffusion de l'expertise, d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé ainsi que de promotion de la santé en font un haut lieu de référence.

Enfin, les praticiens et les chercheurs de l'IUGM disposent d'une expertise unique sur le vieillissement et la santé des personnes âgées. L'IUGM travaillera avec Azur afin d'apporter des solutions originales qui seront adaptées aux besoins croissants de la clientèle et du réseau de la santé et des services sociaux. Le vieillissement de la population est un défi pour le Québec; les outils que nous fourniront l'Institut feront des résidences Azur, une place de choix avec son nouveau programme Vieillir en santé.

La Fondation Institut de gériatrie de Montréal contribue à amasser des fonds pour soutenir l'excellence de l'IUGM. Ainsi, la Fondation a versé plus de 8 millions de dollars à l'IUGM pour l'aider à réaliser ses projets et offrir de meilleurs soins aux aînés. Marquée par l'importance du service et du bien-être aux aînés, Société de gestion Cogir est un collaborateur important de la Fondation de l'IUGM.

(Source : [www.iugm.qc.ca](http://www.iugm.qc.ca))



## S'aider à vieillir...

Le nombre d'individus âgés de 65 ans et plus augmentera de façon considérable au cours des prochaines années, atteignant plus de 20 % de la population dans les pays industrialisés d'ici 2025. Si on se fie aux stéréotypes et aux préjugés entourant la personne âgée, on pourrait croire qu'une catastrophe nous attend. En effet, on associe souvent le vieillissement à une diminution des activités, l'isolement social, une perte de la joie de vivre et surtout, à un déclin progressif des fonctions intellectuelles. Et pourtant...

Les recherches actuelles dans le domaine du vieillissement montrent clairement que le vieillissement cognitif n'est pas un phénomène homogène et que certaines personnes maintiennent un style de vie actif et jouissent de performances cognitives impressionnantes malgré un âge avancé. En effet, le vieillissement cognitif n'atteint pas toutes les fonctions cognitives de la même façon et au même moment. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces différences entre les individus. Il peut y avoir des aspects génétiques qui font que l'on vieillit plus ou moins bien mais on sait maintenant que différentes composantes du style de vie comme le niveau de scolarité, l'activité physique, les activités stimulantes intellectuellement, voire même le réseau social, jouent un rôle important.

Avec l'âge, il est vrai qu'on traite l'information moins promptement. On arrive moins bien à se rappeler et à utiliser des renseignements que l'on vient juste de recevoir. On a également plus de difficulté à sélectionner les informations pertinentes. Faire deux choses à la fois, comme conduire en cherchant un poste sur la radio, devient plus ardu. Mais le cerveau est un organe surprenant. Il devient moins performant, mais il peut apprendre à compenser ses faiblesses. On a découvert, grâce aux techniques d'imagerie cérébrale, que les personnes âgées utilisent leur cerveau différemment des jeunes pour parvenir aux mêmes performances. Les chercheurs croient que ces différences reflètent des processus mis en place pour compenser les pertes neuronales qui sont normalement associées au vieillissement.

Quelques stratégies offrent des pistes intéressantes pour garder une bonne santé cognitive :

**1- La stimulation intellectuelle.** On doit non seulement rester actif sur le plan cérébral, mais aussi chercher les défis : sortir de sa zone de confort, comme apprendre une nouvelle langue, par exemple. Cela a un effet bénéfique sur le fonctionnement intellectuel. Différentes études suggèrent que la stimulation intellectuelle pourrait favoriser la cognition et pourrait permettre de ralentir le déclin cognitif.

Références:

Les troubles de la mémoire et le vieillissement / BELLEVILLE, Sylvie. Psychologie Québec, 2004 (Mai), p. 22-24.

Le vieillissement cognitif chez les personnes âgées en bonne santé : une remise en question des notions défaitistes classiques / BHERER, Louis. Cardinale, 2005, vol. 17 (7 (sept.)), p. 8-12.

Comment réussir son vieillissement : des secrets au coeur du cerveau / GARNIER, Emmanuèle. Le Médecin du Québec, 2008, vol. 43 (12), p. 23-27.

L'impact de la condition physique sur le vieillissement cognitif / RENAUD, Mélanie; BHERER, Louis. Psychologie & neuropsychiatrie du vieillissement, 2005, vol. 3 (3 (sept.)), p. 199-206.

**2- L'activité physique.** Une personne sédentaire qui se met à pratiquer des activités aérobiques plusieurs fois par semaine augmente sa performance à certains tests cognitifs. Pour qu'il y ait un effet sur le cerveau, il faut une amélioration de la condition physique. Les activités doivent donc être vigoureuses et faites plusieurs fois par semaine. En effet, lorsqu'on compare un programme d'entraînement aérobie (marche rapide) et un programme ne ciblant que la force et la souplesse chez des âgés sédentaires en bonne santé, on observe que les participants du groupe aérobie montrent une nette amélioration des fonctions cardio-respiratoires, et une meilleure performance cognitive. Cette amélioration cognitive serait due à plusieurs facteurs, dont une augmentation de la vascularisation des tissus cérébraux

En plus d'améliorer la santé cardiorespiratoire, la pratique régulière d'une activité physique réduit l'incidence des maladies liées à l'âge, telles les maladies coronariennes, le diabète, l'hypertension, l'ostéoporose et certains types de cancer. L'activité physique prévient donc l'apparition d'un certain nombre de phénomènes préjudiciables associés au vieillissement et génère, chez les personnes âgées, un mieux-être physique accompagné, sur le plan psychologique, d'un sentiment de satisfaction.

**3- L'alimentation.** Il n'existe pas de régime antiâge qui ralentisse le déclin intellectuel. Toutefois, une mauvaise alimentation peut entraîner des carences qui provoqueront des troubles cognitifs. De la même façon, une alimentation saine (légumes verts, faible en viande rouge et en gras polyinsaturée) a été associée à un meilleur vieillissement cognitif. Il faut avoir une alimentation complète et équilibrée.

**4- Une vie sociale active.** Il faut éviter le retrait social. Le déclin cognitif peut pousser une personne à s'isoler par peur d'oublier le nom des gens rencontrés. Toutefois, on sait aussi que le fait d'avoir un réseau social riche et de qualité est associé à une meilleure santé tant physique que cognitive. Si une personne veut se donner toutes les chances, sa quatrième stratégie est d'entretenir son cercle de connaissances. D'ailleurs, fréquenter sa famille et ses amis permet d'avoir une certaine stimulation intellectuelle et, souvent, d'être plus actif physiquement.

Finalement, un vieillissement réussi, c'est

- trouver des stratégies pour continuer à réaliser des activités, quitte à ce que ce ne soit pas de la même façon.
- s'épanouir plutôt que de se flétrir
- être heureux à ce stade de sa vie
- trouver son équilibre personnel entre les gains et les pertes à cette période de sa vie.



## Bien manger pour contrer le déclin cognitif

La mémoire, le langage, la pensée et le raisonnement sont tous des fonctions cognitives exclusivement humaines, rendues possibles par le développement extraordinaire de notre cerveau au cours de l'évolution. Cependant, comme tous les organes du corps, ces fonctions cognitives peuvent se détériorer en vieillissant: par exemple, il a été récemment démontré que la capacité de raisonnement déclinait d'environ 4 % dès l'âge de 45-50 ans et de jusqu'à 10 % à 65-70 ans. L'identification de facteurs pouvant empêcher, ou du moins ralentir ce déclin cognitif revêt donc une grande importance.

Le cerveau est un organe gourmand, qui consomme à lui seul près de 20 % de tout l'oxygène utilisé par le corps humain. Ce métabolisme génère cependant de grandes quantités de radicaux libres qui sont nocifs pour les cellules nerveuses. Plusieurs études indiquent que ce stress oxydatif peut diminuer le bon fonctionnement des neurones et contribuer à la perte de flexibilité fonctionnelle du cerveau associée au vieillissement. À court terme, ces légères diminutions des capacités ne posent que peu de problèmes; cependant, à un âge plus avancé, le déclin cognitif peut considérablement s'aggraver et entraîner d'importantes répercussions sur la qualité de vie des personnes atteintes.

Heureusement, certains facteurs du mode de vie sont reconnus pour freiner la détérioration des fonctions cognitives. Par exemple, ne pas fumer, pratiquer une activité physique régulière, faire « travailler ses neurones » en résolvant des problèmes complexes (mots croisés, sudoku, casse-tête) et maintenir un poids santé sont tous associés à un risque réduit de déclin cognitif lié à l'âge.

La nature de l'alimentation semble également jouer un rôle important. Plusieurs études suggèrent que la consommation régulière d'aliments riches en polyphénols comme le thé vert, le vin rouge ou encore certains végétaux, est associée à une réduction significative des pertes de fonctions cognitives et même du risque de démences comme la maladie d'Alzheimer. Parmi ces aliments, des travaux récents indiquent que les petits fruits comme les fraises et les bleuets semblent particulièrement protecteurs; par exemple, des essais réalisés auprès de groupes de personnes âgées indiquent que la consommation de ces fruits améliore la performance cognitive à court terme.

Ces résultats encourageants ont été récemment confirmés par la plus grande étude jamais réalisée sur l'impact des petits fruits sur les fonctions cérébrales. En mesurant les habitudes alimentaires de plus de 16 000 femmes, les chercheurs ont observé que celles qui consommaient deux portions ou plus de fraises ou de bleuets par semaine étaient moins touchées par un déclin de leurs fonctions cognitives. En pratique, ils ont observé que les femmes ayant le plus important apport en petits fruits retardaient l'arrivée de ce déclin d'environ deux années et demi!

Les aliments riches en antioxydants comme les petits fruits ne sont donc pas seulement des délices au goût incomparable, mais aussi des armes de choix pour la prévention des maladies chroniques. Petits fruits, mais grands bénéfiques!

**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie



## Recette de soupe repas santé

Par chef Dan Puncharam (Château Beaurivage)

Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes  
Rendement : 2 portions



### Ingrédients :

- 1 L bouillon de poulet
- 250g poitrine de poulet coupée en lanières
- 1 tige de citronnelle coupée en sections + 1 feuille de lime
- 1 carotte coupée en julienne
- 1 tomate coupée en dés
- 5 champignons shiitake coupés en dés
- 2 tiges de coriandre émincées
- Le jus de 1 limette
- 2c. à soupe de sauce de poisson
- 1 gousse d'ail haché finement
- ½ tasse de fèves germées
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de gingembre frais
- 1 échalote française, émincée finement

### Préparation :

1. Mariner les lanières de poitrines de poulet avec l'ail et 1c. à soupe de sauce de poisson.
2. Dans une grande casserole, faire revenir les poitrines de poulet dans l'huile d'olive. Faire cuire le tout pendant environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Ajouter le bouillon de poulet, la citronnelle, la feuille de lime et le gingembre; laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes puis retirer la citronnelle, la feuille de lime et le gingembre.
4. Ajouter la sauce de poisson, les carottes, les champignons shiitake et le jus de citron.
5. Continuer à faire mijoter pendant 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter la coriandre, l'échalote française, les fèves germées et les tomates en dés juste avant de servir. Servir très chaud.

## Nos chefs à leurs casseroles pour votre santé

Le 4 octobre dernier, des chefs des résidences AZUR ont eu la chance de discuter et d'échanger lors d'une rencontre de travail avec Richard Béliveau, docteur en biochimie. Cette rencontre fort stimulante avait pour but de non seulement rappeler comment une alimentation saine peut participer au bien-être et à la prévention des maladies pour tous, mais aussi proposer des moyens concrets de mettre ces principes en pratique au quotidien, à l'aide de recettes simples et délicieuses.

Pour y parvenir, nous avons mis nos chefs au défi d'élaborer des recettes qui répondent aux critères suivants :

- utiliser des fruits, des légumes et épices reconnus par la recherche scientifique comme des sources importantes de molécules anticancéreuses;
- respecter l'authenticité culturelle des recettes en favorisant les combinaisons d'ingrédients sélectionnés par les traditions culinaires;
- préparer des recettes simples à réaliser avec des ingrédients facilement accessibles;

et, évidemment, vous concocter des plats au goût délicieux!

Les chefs ont relevé le défi avec brio et 70 recettes ont été créées et approuvées par Richard Béliveau, docteur en biochimie. C'est le début d'une belle aventure santé! Chers résidents, au cours des prochaines semaines, je vous invite à goûter ces recettes qui vous seront offertes, soit au menu du jour, soit lors d'événements spéciaux. Elles seront identifiées par le logo Approche santé. Vous ferez sans aucun doute de belles découvertes culinaires, qui vous feront voyager dans le confort de votre salle à manger!

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter la santé en cette nouvelle année qui s'ouvre à nous.

**Paul-Eric Boucher**

Directeur des services alimentaires



Les conférences de Richard Béliveau dans le réseau Azur

C'est avec grand plaisir que nous amorçons le programme « Vieillir en santé » grâce à la nouvelle collaboration avec M. Richard Béliveau, docteur en biochimie. Au cours des deux prochaines années, M. Béliveau accompagnera les résidences AZUR de diverses façons dans leurs opérations au quotidien, afin d'y effectuer graduellement un virage santé. Nous aurons au total 16 conférences santé à travers le réseau Azur, qui porteront sur 4 différents thèmes au cœur des préoccupations des aînés et de leurs familles.

Le premier bloc de conférences, qui portait sur le diabète et la santé cardiovasculaire a connu un énorme succès! Au total, plus de 1000 participants ont assisté aux conférences qui ont eu lieu le 21 octobre aux Jardins de Renoir, le 26 octobre au Complexe Gouin-Langelier, le 28 octobre aux Jardins Intérieurs et finalement le 2 novembre au St-Patrick.



Jardins de Renoir, Laval  
21 octobre 2012



Complexe Gouin-Langelier, Montréal-Nord  
26 octobre 2012



Jardins Intérieurs, Saint-Lambert  
28 octobre 2012



Résidence Le St-Patrick, Québec  
2 novembre 2012

Dans le cadre de la conférence de Richard Béliveau, il y a également eu un atelier sur la santé au St-Patrick et au Complexe Gouin-Langelier. Des professionnels de la santé, dont infirmiers, pharmaciens et techniciens en ostéoporose étaient sur place afin de tester la densité osseuse, la tension artérielle et la glycémie des résidents qui désiraient se prêter à l'exercice. Les résidents ont participé en grand nombre!

**Santé cardiovasculaire**  
26 octobre 2012 de 12:00 à 16:00

**?** Connaissez-vous votre taux de sucre sanguin?  
Votre tension artérielle est-elle normale?

Tant de questions pour lesquelles vous pouvez obtenir des réponses simplement en venant rencontrer notre infirmière. Elle effectuera les tests nécessaires **SANS FRAIS** et répondra à vos questions sur le sujet.

Au plaisir de vous compter parmi nous!

**Vendredi le 26 octobre 2012**  
12:00 à 16:00  
Complexe Gouin-Langelier  
(près du bureau d'administration)

**L'OSTÉOPOROSE**

**Vos os sont-ils en santé?**

L'ostéoporose progresse silencieusement, et coïncide souvent sans aucun symptôme. Il est donc important de détecter cette maladie dans ses premiers stades.

**Vendredi le 2 novembre 2012**  
12:00 à 16:00  
Le Saint-Patrick  
(Hall d'entrée)

Vous êtes invité(e) à venir rencontrer notre technicienne spécialisée afin de passer un test de mesure de densité osseuse **SANS FRAIS**. Vous serez informé(e) sur les moyens de prévention de l'ostéoporose ainsi que ses facteurs de risque.

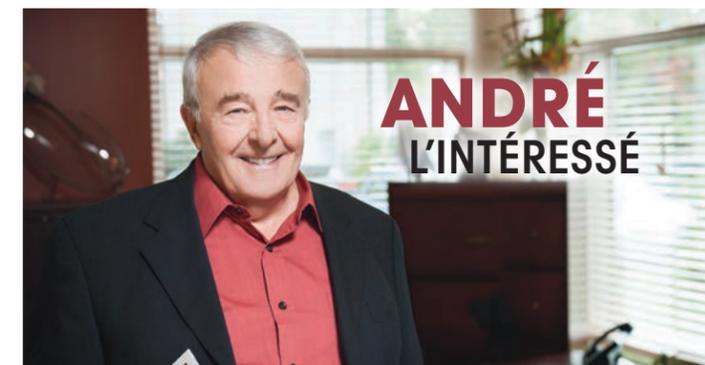
Venez nous rencontrer... nous avons votre santé à cœur!

Les résidents du Domaine des Forges surprennent par leurs talents d'acteurs!

Le 8 août dernier, à la résidence Domaine des Forges de Laval, c'était jour de casting! Une cinquantaine de résidents et membres du personnel se sont amusés à passer une entrevue avec les producteurs du groupe TVA, afin de décrocher un rôle dans la nouvelle publicité télévisée des résidences AZUR. Quelle expérience! La sélection finale des acteurs a été difficile pour l'équipe de production, qui a découvert un talent de « star » dans chaque candidat. Le 2 octobre, les acteurs sélectionnés ont été conviés au tournage de la publicité. Maquillage, éclairage, caméra, photographe et producteurs étaient au menu de cette journée qui a fait vivre aux résidents une véritable expérience de star de cinéma. Nous désirons remercier tous les gens qui ont participé au casting ainsi qu'au tournage.



Voici les acteurs sélectionnés :



**Les belles années : tout un succès!**

Les portes ouvertes de l'automne 2012, sous la thématique « Les belles années », ont été un succès pour toutes les résidences privées pour aînés AZUR. Vous pourrez constater dans les pages suivantes tout le plaisir qu'ont eu les résidents et membres du personnel à organiser et à participer aux nombreuses activités en lien avec la thématique lors des journées portes ouvertes, les 28, 29 et 30 septembre 2012! Félicitations à tous et à l'année prochaine!



**Jardins Notre-Dame  
Rock N roll**

En passant par Madonna jusqu'à Elvis, aux Jardins Notre-Dame, les portes ouvertes sous la thématique « Les belles années » se sont transformées en un événement incroyable! Les costumes étaient spectaculaires et le dévouement de l'équipe était remarquable. Bravo à tous pour l'organisation!



**Jardins Champfleury  
Toute une performance de danse!**

Les résidents des Jardins Champfleury ont eu le droit à toute une performance de la part d'un couple de danseurs « swing » invités lors des portes ouvertes. Tous les yeux étaient dirigés vers la piste de danse.



**Château Beurivage  
Danse en ligne!**

Parce que bouger et s'amuser est important au Château Beurivage, la danse en ligne était au rendez-vous pour la soirée des portes ouvertes; plusieurs résidents y ont participé à cœur joie.



**Résidences Richeloises  
La musique, c'est rassembleur!**

Qu'il est beau de voir les sourires et déguisements des résidents, réunis avec les membres du personnel autour d'un juke-box comme autrefois. La bonne humeur était palpable!



**Résidence du Verger  
Soirée bénéfique au profit de Défi Huma Leucan!**

Résidents, membres du personnel, invités et bénévoles ont fait preuve d'une grande générosité lors d'un souper spectacle sous le thème des années 50, au profit de Défi Huma Leucan. La soirée s'est transformée en fête où la danse, le chant et le plaisir se sont combinés afin de rendre l'événement des plus festifs.



**Clair Matin  
Musique, bistro et costumes!**

Au cours des trois jours des portes ouvertes, la résidence Le Clair matin a reçu ses visiteurs dans un esprit de fête. Le tourne-disque jouait de la musique des années 50; l'après-midi bistro des années 50 fut un véritable succès. Les membres du personnel costumés distribuaient des cigarettes en bonbon, des arachides et des croustilles en criant comme dans les cabarets d'autrefois. Que de bons commentaires des visiteurs et résidents!



**Jardins de Renoir  
Des promenades en calèche**

Plusieurs activités ont eu lieu aux Jardins de Renoir pour les portes ouvertes. Parmi celles-ci, on note des randonnées en calèche dans le quartier, qui ont suscité l'intérêt des visiteurs et des résidents, ainsi que la remarquable performance au piano d'une des résidentes, Mme Fleurette Mailhot Proulx.



**Brunch thématique des années 50**

Avec la thématique des portes ouvertes « Les belles années », plusieurs brunchs au prix d'autrefois (5\$) ont été organisés à travers les résidences du réseau Azur. Plus de 1200 visiteurs se sont déplacés dans le réseau pour déguster un bon déjeuner!



Résidences Tournesol



Habitats Lafayette

**Domaine des Forges  
L'équipe thématique!**

Les membres du personnel du Domaine des Forges ne font rien à moitié. Suivant la thématique des portes ouvertes, ces dernières ont décidé de se créer un costume commun pour célébrer les belles années en compagnie des résidents et visiteurs.



**Résidences du Confort et Sault-au-Récollet  
Location de voitures anciennes**

Les Résidences du Confort et Sault-au-Récollet ont loué des voitures anciennes pour attirer les visiteurs lors des portes ouvertes.



Voici la directrice générale des Résidences du Confort et Sault-au-Récollet, Isabelle Therrien, au volant de cette belle voiture d'époque.

**Jardins Katerina  
Jukebox d'autrefois**

Dans le cadre des portes ouvertes sous la thématique « Les belles années », les Jardins Katerina ont réussi à rappeler de bons souvenirs pour l'ensemble des résidents. Effectivement, la location d'un juke-box a suscité l'intérêt des résidents, qui ont pu se dégourdir sur les chansons d'autrefois. Il y avait même un « snack bar » de hot-dogs à 0,25\$ et breuvages à 0,10\$, comme à l'époque. De beaux moments qui resteront dans la mémoire des résidents!



**Jardins du Couvent  
Un brunch réussi!**

Au Jardins du Couvent, la fête était de la partie lors des Portes ouvertes! Le brunch a été très populaire auprès des résidents, amis, familles et visiteurs. En espérant que les invités se soient laissés de la place pour le fameux lait frappé aux fraises géant de la résidence!



**Résidences Richeloises  
Grand bingo des années 50**

À la résidence les Richeloises, le grand bingo des années 50 a été une activité fort réussie et appréciée de tous! Plus de 85 personnes avaient leurs jetons en main et écoutaient attentivement l'annonceur en espérant être le grand gagnant!



## Résidences Richeloises

**Médaille du jubilé de la Reine**

C'est avec un grand honneur que les Richeloises ont reçu des membres de la Gendarmerie Royale du Canada le 15 novembre dernier. Ils ont remis à l'un des résidents, M. Guy Baril, retraité de cet organisme, la médaille du jubilé de la Reine, pour services rendus tout au long de sa carrière. Un beau moment!

Manoir Louisiane  
**Une belle visite**

Voici une des résidentes du Manoir Louisiane, Mme Gisèle L'Heureux, qui semble très heureuse en compagnie de la comédienne Isabelle Blais de l'émission *Trauma*. L'équipe de production a emprunté la chambre de la résidente pour faire le tournage de quelques scènes; c'est ainsi que les comédiens ont passé la journée avec les résidents. La télésérie sera diffusée dès janvier 2013 et la résidence Manoir Louisiane sera en vedette dans les 1<sup>er</sup>, 5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> épisodes.

Jardins Notre-Dame  
**Party hawaïen!**

Les résidents des Jardins Notre-Dame avaient le cœur à la fête pour le party hawaïen annuel. Tous arboraient leurs colliers hawaïens et étaient fin prêts pour l'épluchette de blé d'inde.

Beaucoup de plaisir et une TRÈS grande participation!

Jardins de Renoir  
**Performance de Marie-Hélène Thibert au Renoir!**

Le 12 août dernier, les Jardins de Renoir ont reçu la belle visite de Marie-Hélène Thibert, finaliste de Star Académie 2003. Plus de 500 spectateurs dont résidents, amis et familles étaient à l'extérieur pour apprécier le spectacle.



## Manoir La Fontaine

**Nos résidents, ces jardiniers**

Un jardin communautaire a été mis en place au pavillon du Domaine du Manoir La Fontaine. Plusieurs amateurs de jardinage ont mis beaucoup d'effort et d'énergie pour mettre sur pied et entretenir ce beau jardin, dont M. Jean-Claude Dubé, M. Collin Landry et M. Louis-Émile Dubé qui se sont divisés la tâche d'arrosage durant tout l'été. Tous les résidents du Manoir La Fontaine ont beaucoup de plaisir à regarder ce jardin pousser jour après jour!

Résidence le Tournesol  
**Au Café-philo, on discute!**

Le 4 octobre dernier, la résidence le Tournesol a mis sur place un « Café-philo ». Cette activité spéciale avait pour but d'amener gens à discuter de sujets divers. La liberté d'expression, les opinions et les conversations animées étaient au rendez-vous!



## Jardins de Renoir

**Lecture de poèmes**

Dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés 2012, la FADOQ de la région de Laval a organisé un concours d'écriture ayant pour thème « Prendre le temps ». Inspirés par cette thématique, les Jardins de Renoir ont décidé d'organiser une soirée de lecture de poèmes à la résidence. Les résidents étaient très fiers de partager leur poème.

Jardins de Renoir  
**Tournoi de minigolf**

Un tournoi de minigolf s'est déroulé au Jardins de Renoir en juillet dernier. Au total, six équipes de quatre résidents ont participé à cet événement sportif!

La grande gagnante du tournoi en simple est Mme Jacquelyne Thibodeau et les gagnants pour le concours en équipe sont André Guénette, Yvonne Lachapelle, Jacques Marchildon et Jeannine Benoît. Félicitations à tous!



**Manoir Lousiane  
Party d'Halloween!**

Afin de souligner la fête d'Halloween, les résidents et membres du personnel se sont costumés au Manoir Lousiane. Festivités et originalité dans les costumes étaient au rendez-vous!



Mme Jeanne Deslande, résidente, avec Véronique Murray déguisée en Minnie Mouse, directrice générale du Manoir Lousiane.

**Résidence Richeloises  
La fête champêtre  
des générations**

C'est le 8 septembre dernier qu'a eu lieu la Fête champêtre des générations à la résidence les Richeloises. Épluchette de blé d'inde, barbecue, jeux de groupe, prix à gagner, cadeaux et danse avec le spectacle du groupe La Tournée du Bonheur étaient de la fête. Plusieurs œuvres des artistes résidents étaient également en exposition. Près de 500 personnes étaient présentes pour célébrer la fin de l'été, dont les résidents et leurs familles, la FADOQ de McMasterville, le Maire de McMasterville et ses conseillers municipaux, ainsi que le député Chambly-Borduas (NPD), M. Matthew Dubé.



**Jardins de Renoir :**

Voici des résidents fidèles qui habitent au Renoir depuis 10 à 20 ans, accompagnés de la directrice générale, Carole Marcil, qui y travaille depuis déjà 15 ans! Un souper gala a eu lieu le 14 novembre dernier afin de les souligner.

**Résidence le Tournesol  
Souper communautaire**

Un souper communautaire a été organisé le 20 novembre 2012 à la résidence le Tournesol. Plus de 28 résidents ont participé et ont travaillé toute la journée afin de préparer le souper avec l'aide de leur technicienne en loisirs. De la soupe au dessert, rien ne les a arrêtés! Les résidents devaient payer 10\$ chacun; l'argent ramassé servira à financer les activités de loisir. Les résidents ont obtenu un profit net de 185\$ mais surtout, des heures de plaisir et de fou rire!



**Journée des services  
alimentaires**

Afin de souligner le travail exceptionnel du personnel des services alimentaires, une carte géante signée par tous les résidents, accompagné d'un délicieux gâteau, a été remis au personnel le 15 novembre dernier. Cette célébration, qui s'est déroulée dans chacune des résidences du réseau Azur, visait à remercier les membres du personnel qui travaillent quotidiennement afin que les résidents savourent de bons aliments.

**Merci à tous pour votre bon travail!**



Résidences Richeloises



Clair Matin



Jardins de Renoir



Domaine des Forges

Résidence Sault-au-Récollet et du Confort  
Kiosque à la Saint-Jean Baptiste

Les résidences Sault-au-Récollet et du Confort sont fiers d'avoir pu présenter un beau kiosque lors d'un événement spécial pour la Saint-Jean Baptiste. Plus de 200 sacs réutilisables Azur ont été remis aux visiteurs. Nous retrouvons dans la photo, Micheline Dufour, le maire de Montréal-Nord Gilles Deguire et Isabelle Therrien, directrice générale résidence du Confort et Sault-au-Récollet. Le maire a même été invité lors de l'épluchette de blé d'inde en août dernier.



Les Jardins Intérieurs  
Kiosque à la 36<sup>e</sup> édition de la fête de St-Lambert

Les Jardins intérieurs ont participé à la grande fête de Saint-Lambert, qui a eu lieu du 23 au 26 août dernier. Ils ont divertifié les visiteurs avec plusieurs concours et ont réussi à susciter l'intérêt des personnes présentes avec leur roue chanceuse. Cette roue TOURNEZ ET GAGNEZ offrait service gratuit pour une période de temps déterminée à tous les nouveaux locataires qui signaient un bail.



Manoir Les Générations  
Un moment d'histoire!

Un article intéressant sur le Manoir Les Générations est paru le mercredi 10 octobre 2012 dans le Courrier du fleuve. L'article décrivait la remise en place de la statue historique « Mère Aimable », qui avait dû être retirée le temps des rénovations au Manoir Les Générations. Madame Nathalie Fillion, directrice générale de la résidence, a assisté l'abbé Léonard Gosselin qui a béni la statue avant de la remettre en place au sommet de l'édifice de l'ancien institut familial, sur la façade du Manoir de l'avenue Belzile. Plusieurs résidents ont assisté à ce moment d'histoire!



Résidence Sault-au-Récollet  
Un beau geste!

La résidence Sault-au-Récollet est fière de commanditer le Club des handicapés de Montréal-Nord, un organisme à but non lucratif qui aide les gens se déplaçant en motorisé. Plus de 5 barbecues ont été organisés cet été pour la cause, et les membres du personnel de la résidence ont participé en distribuant les breuvages. Un beau geste pour la communauté!



Témoignage d'une résidente  
Aimer la vie d'une autre manière



Renée Novello a bien voulu nous partager son expérience de vie de personne aînée sur la Rive-sud. Nous tenons à la remercier bien sincèrement pour ce partage qui nous aide à apprécier la vie et la liberté.

« Voilà six ans que je suis entrée en résidence. C'était mon choix. Je savais qu'il y aurait une période d'adaptation...c'est normal. Une nouvelle étape de ma vie commençait. La première question à laquelle j'ai été confrontée : m'intégrer ou m'isoler? »

Chaque personne qui entre en résidence a des deuils à faire : qu'elle soit seule ou avec un conjoint, elle doit quitter sa vie antérieure (conjoint, vie sociale...) et cela à défaut de l'accepter, on l'assume. Nous avons le choix de nous intégrer aux activités, aux sorties; rencontrer de nouveaux amis, faire du bénévolat... surtout ne pas s'isoler.

Vieillir n'est pas une maladie...seulement une nouvelle étape que l'on aborde. OUI, nous sommes confrontés d'un peu plus près à la maladie, au vieillissement, à la mort. Attention, si l'on vous pose la question « comment ça va? »...dites-vous que vous en savez autant qu'un docteur!

Je reste persuadée que quelqu'un qui a aimé la vie, continue de l'aimer d'une autre façon. La vie en résidence nous apporte la sécurité et nous fait découvrir autre chose : la liberté. OUI, je sors quand je veux, je me lève et me couche quand je veux, je trouve quelqu'un à qui parler, et, quand je veux être seule, je verrouille ma porte.

À ceux qui choisissent la résidence, un petit conseil. Continuez de vivre : il vaut mieux être dans la parade plutôt que la regarder passer. »

Renée Novello  
Résidente du Clair Matin

Nouveau site internet pour les résidences AZUR

Afin d'être constamment à l'avant-garde dans son industrie, Société de gestion Cogir procède à la refonte de son site corporatif ainsi que de celui de la bannière de résidences privées pour aînés AZUR. Nous sommes fiers d'annoncer le lancement de ces nouveaux sites qui ont nécessité une tâche colossale de la part de nos diverses équipes et la firme de développement. Ce lancement s'inscrit dans une volonté de rendre accessible plus d'informations et du contenu à valeur ajoutée à tous les visiteurs qui désirent rechercher un milieu de vie ou en connaître davantage sur l'entreprise et ses activités. En effet, ces nouveaux sites seront beaucoup plus informatifs grâce notamment à l'ajout de capsules vidéo spécialement tournées pour agrémenter la visite et la recherche d'informations. Les visiteurs y trouveront entre autres les conseils de Richard Béliveau, docteur en biochimie et artisan du programme Vieillir en Santé de AZUR.

En plus d'un contenu plus relevé, notre équipe de marketing a déployé plusieurs efforts pour revampier l'image des sites web avec un look revu et corrigé, mais qui conserve toutefois la même nature et l'environnement visuel qui décrivent bien notre entreprise. « De concert avec nos équipes d'opérations et de création, nous désirons faire des sites internet de Cogir et AZUR de véritables références dans l'industrie, notamment pour les familles qui cherchent à bien s'informer sur les résidences privées pour aînés avant de prendre une bonne décision » affirme Jean-Marc Bélanger, directeur du marketing et des approvisionnements chez Société de gestion Cogir. Nous vous invitons à découvrir nos nouveaux sites!



## Lancement d'un programme novateur sous le sceau de la discrétion

Afin de répondre à une demande grandissante de sa clientèle, les résidences privées pour aînés AZUR ont lancé en novembre 2011 le projet pilote « programme Discrétion ». Ce programme d'informations et de revente de produits pour le soin de l'incontinence nouveau genre a été spécialement conçu pour faciliter la vie des aînés qui vivent jour après jour avec ce problème. Ce programme a été conçu en respectant le facteur humain lié à ce problème, en misant notamment sur une meilleure connaissance des faits. En effet, saviez-vous que 15% des hommes et 55% des femmes âgés de plus de 60 ans éprouvent des problèmes d'incontinence légers ou importants? L'incontinence urinaire est assurément une source de gêne et un sujet tabou. Plus encore, cette gêne compromet la qualité de vie et peut mener à l'isolement, à la dépression et même à la perte d'autonomie. Grâce au programme Discrétion, nous désirons chasser les tabous et paradigmes qui entourent l'achat, l'utilisation et la disposition de ces produits, en facilitant l'accessibilité aux produits et en réduisant la dépendance face aux tiers pour l'approvisionnement. De plus, nous désirons réduire le stress et offrir un réconfort face à la sélection et à l'utilisation de ces produits, notamment pour les familles. Bref, offrir un service à valeur ajoutée à nos résidents et leurs familles, synonyme de bien-être et confort en toute dignité et discrétion.

Nous aimerions d'ailleurs souligner le succès que certaines résidences connaissent déjà avec le programme Discrétion. Nous aimerions féliciter les ambassadrices hors pair du programme au Renoir de Laval et à la résidence le Pavillon des Cèdres et de la Fontaine de Rivière-du-Loup.



## Les Résidences Richeloises remportent l'arbre des générations

Des centaines de résidents ont participé au concours « L'arbre des générations » afin d'obtenir le privilège de planter un arbre sur le terrain de leurs résidences. Nous avons reçu plusieurs excellentes idées d'actions écoresponsables à poser dans notre entreprise. Cette activité a été organisée avec la collaboration de notre partenaire Grand & Toy, fournisseur de produits de bureau.

## Un partage de bonnes pratiques parmi les géants

La Société de gestion Cogir a été sélectionnée parmi des milliers d'entreprises nord-américaines afin de participer au *Global Customer Advisory Council*, qui s'est tenu les 28 et 29 novembre derniers à Miami en Floride. Représentant l'est du Canada en compagnie de grandes entreprises nord-américaines comme Officemax, Walt Disney, Banque TD et BP, Jean-Marc Bélanger, directeur du marketing et des approvisionnements, a présenté les initiatives écoresponsables et les choix stratégiques qui ont modelé la chaîne d'approvisionnement de l'entreprise depuis 3 ans, notamment dans la façon de s'approvisionner en fournitures de bureau avec le fournisseur Grand & Toy et en denrées alimentaires avec ses partenaires majeurs. Notre entreprise devient peu à peu une référence écoutée parmi les géants.

## La certification des résidences privées pour aînés : Un dossier qui nous a tenus occupés cet automne

Le saviez-vous?

**Toutes les résidences privées pour aînés sous la responsabilité de la Société de gestion Cogir, s.e.n.c. détiennent maintenant la certification gouvernementale.** Et déjà, certaines d'entre elles sont en processus de renouvellement. Que d'efforts fournis pour en arriver à cette grande réalisation!

Soucieux de l'environnement entourant nos résidents et fiers des services que nous leur offrons quotidiennement, nous sommes nombreux à avoir travaillé sans relâche pour obtenir et maintenir le certificat de conformité de nos résidences. Certains éléments du règlement nous ont occasionné de sérieux casse-tête, notamment pour tout ce qui a trait à la sécurité incendie. D'ailleurs, dans certaines résidences, des investissements de plusieurs centaines de milliers de dollars ont été nécessaires afin de pallier aux besoins de nos résidents en matière d'évacuation.

Le nombre important d'intervenants impliqués dans tout ce processus (Agence de la santé et des services sociaux, Service de sécurité incendie, Régie du bâtiment du Québec, etc.) a engendré des délais hors de notre contrôle en cours de route, ce qui explique largement la durée de nos interventions. Également, l'avènement de certaines modifications, notamment l'ajout du Complément au document « La prévention des incendies et l'évacuation des résidences hébergeant des personnes âgées : guide pratique » a nécessité une formation additionnelle et des ajustements lors des exercices d'évacuation dans les résidences.

La certification des résidences privées pour aînés fait dorénavant partie du quotidien de notre entreprise et tous les standards qui y sont prescrits doivent être maintenus en tout temps. Afin de s'en assurer, nous avons déjà mis sur pied différents outils (reliure à anneaux pour la centralisation des documents, inspections, etc.) qui sont actuellement utilisés par le personnel des résidences et du siège social. Le Ministère de la santé et des services sociaux a, quant à lui, embauché des inspecteurs qui visitent régulièrement toutes les résidences privées pour aînés du Québec.

Je termine en vous mentionnant que je suis très fière de faire partie d'une entreprise au sein de laquelle de grands dossiers comme celui de la certification sont traités avec autant de professionnalisme et de rigueur. Et j'ai eu le privilège de réaliser, une fois de plus, que nous formons une grande équipe et qu'avec les efforts de tous, quels qu'ils soient, nous y sommes parvenus...

**Merci à vous tous!**

**Marie-Josée Tardif**  
Directrice des services de santé



Les principes de service AZUR

Chez AZUR, 4 principes sont au coeur de notre quotidien, autant dans nos relations avec nos collègues, nos résidents, leurs familles, leurs amis qu'avec la communauté qui entoure les résidences. Voici des gestes concrets réalisés dans le quotidien des résidences qui représentent chacune des valeurs AZUR.

**CONFIANCE**

La créer, l'entretenir et respecter nos engagements envers nos résidents, leurs proches, notre entreprise, notre personnel et nos partenaires.



**COEUR**

Notre service doit toujours être teinté de chaleur, d'empathie et de respect dans toutes nos relations avec nos résidents, leurs proches et les partenaires impliqués avec nous au sein de nos milieux de vie.



**COLLABORATION**

Reconnaître et favoriser le talent et les idées afin de promouvoir le développement de notre intelligence collective par le partage des meilleures pratiques et initiatives au quotidien.



**CRÉATIVITÉ**

Mettre de l'avant des solutions humaines et tangibles qui créent de la magie et du merveilleux dans la vie de tous les jours.



Gala excellence 2012

Le 30 novembre dernier a eu lieu la troisième édition du Gala excellence. Cet événement annuel a pour but de souligner et récompenser les efforts soutenus des membres du personnel à travers les diverses propriétés du réseau. Nos membres du personnel ne cessent jamais de nous impressionner et de nous rendre fiers d'eux! Grâce à leur application des quatre valeurs d'Azur, soit Cœur, Confiance, Créativité et Collaboration, nous sommes une entreprise de choix qui mise sur la qualité des rapports humains. C'est avec ces principes et ces gestes que nous allons vous présenter les résidences qui se sont démarquées à travers notre réseau :

Les nominés dans la catégorie des petites équipes :

- Domaines des Forges I et III
- Jazz Lebourgneuf
- Le Clair-Matin

Et le gagnant est : **Domaine des Forges I et III!**



Yvonne Bernier, directrice générale du Domaine des Forges I et III et son équipe!

Les nominés dans la catégorie des grandes équipes :

- Résidences Richeloises
- Château Beurivage
- Manoir Les Générations

Et le gagnant est : **Château Beurivage!**



Julie Dagenais, directrice générale du Château Beurivage et son équipe!

Mots cachés

Mot mystère numéro 58 © www.cruciverbiste.com  
Thème : Art culinaire (5 lettres)

T	C	A	F	E	L	L	I	O	R	T	I	C	T	
A	H	A	A	T	N	A	R	U	A	T	S	E	R	A
G	A	S	U	B	S	I	S	T	A	N	C	E	A	M
L	M	E	B	E	C	N	A	T	E	F	F	U	O	B
I	P	H	E	N	I	T	N	A	C	R	B	E	E	O
A	A	C	R	C	O	R	M	E	I	E	D	L	L	U
T	G	U	G	U	P	I	E	G	R	A	E	B	B	I
E	N	O	I	T	A	L	E	G	N	O	C	L	I	L
L	E	L	S	D	B	R	I	E	N	H	N	I	T	L
L	L	L	T	R	A	N	R	Q	O	A	A	N	S	E
E	P	A	E	T	E	G	R	U	O	C	L	G	E	S
R	R	E	I	S	S	A	N	R	A	C	B	U	M	T
I	U	O	C	A	N	N	E	L	L	O	N	I	O	A
A	N	C	R	O	U	S	T	I	L	L	E	N	C	B
R	E	G	F	O	U	R	C	H	E	T	T	E	O	A

- |            |             |             |               |
|------------|-------------|-------------|---------------|
| Abats      | Bouffetance | Comestible  | Mie           |
| Ail        | Boulangier  | Congélation | Oie           |
| Aïrelle    | Boulangerie | Coq         | Prune         |
| Allouche   | Brie        | Corme       | Rata          |
| Art        | Café        | Courge      | Ratatouille   |
| Aubergine  | Cannelloni  | Croustille  | Ration        |
| Aubergiste | Cantine     | Cru         | Réfrigération |
| Blanc      | Carnassier  | Daim        | Restaurant    |
| Blé        | Champagne   | Fourchette  | Substance     |
| Bleu       | Chou        | Grasgrenade | Tagliatelle   |
| Bouffe     | Citrouille  | Linguine    | Tambouille    |



Sudoku www.le-sudoku.fr

		9		2	5			
			8					
	6		3			4		
4			2		6		5	
2	3			7				4
9			5		8			3
	1		6				8	
				5				
		1				9	6	



## Nos milieux de vie

### RÉGION DE MONTRÉAL

Montréal	<b>Manoir Louisiane</b>	514 529-7897
Montréal	<b>Résidences Tournesol</b>	514 333-6930
Montréal	<b>Vista</b>	514 483-5300
Montréal-Nord	<b>Château Beauvillage</b>	514 323-7222
Montréal-Nord	<b>Complexe Gouin-Langelier</b>	514 324-8673
Montréal-Nord	<b>Résidence Sault-au-Récollet</b>	514 323-0200
Montréal-Nord	<b>Résidences du Confort</b>	514 324-1814
Outremont	<b>Manoir Outremont</b>	514 273-8554
Vaudreuil	<b>Jardins Vaudreuil</b>	450 455-6564

### RÉGION DE QUÉBEC

Loretteville	<b>Jardins Katerina</b>	418 843-1940
Québec	<b>Jardins Champfleury</b>	418 660-6011
Québec	<b>Jardins Le Flandre</b>	418 649-1324
Québec	<b>Jardins Logidor</b>	418 658-6550
Québec	<b>Manoir Manrèse</b>	418 683-6438
Québec	<b>Résidence Le St-Patrick</b>	418 522-6444

### RIVE-SUD

Brossard	<b>Émérite de Brossard</b>	450 678-1882
Longueuil	<b>Clair Matin</b>	450 442-4221
Longueuil	<b>Habitats Lafayette</b>	450 674-8111
Marieville	<b>Jardins du Couvent</b>	450 460-3141
McMasterville	<b>Résidences Richeloises</b>	450 467-7667
Sainte-Julie	<b>Résidence La Rosière</b>	450 649-4375
Saint-Lambert	<b>Jardins Intérieurs</b>	450 671-1314

### AUTRES RÉGIONS

Laval	<b>Domaine des Forges</b>	450 625-5558
Laval	<b>Jardins de Renoir</b>	450 687-4994
Gatineau	<b>Jardins Notre-Dame</b>	819 778-1747
Magog	<b>Résidence Memphré-Magog</b>	819 847-2222
Rimouski	<b>Manoir Les Générations</b>	418 723-0611
Rivière-du-Loup	<b>Manoir La Fontaine</b>	418 867-1117
Saint-Jérôme	<b>Résidence du Verger</b>	450 432-5737

**Partout,  
nous sommes  
près de vous!**

Vous désirez partager vos histoires, commentaires ou suggestions? Veuillez communiquer avec nous à l'adresse courriel suivante : [infolettre@residencesazur.com](mailto:infolettre@residencesazur.com)



## Les solutions

**Mots cachés :** le mot mystère est APÉRO

**Sudoku :**

3	7	4	9	1	6	2	5	8
2	5	9	7	4	8	3	1	6
8	1	6	5	3	2	7	4	9
1	4	8	3	2	9	6	7	5
5	2	3	6	8	7	1	9	4
6	9	7	4	5	1	8	2	3
9	3	1	2	6	4	5	8	7
7	6	2	8	9	5	4	3	1
4	8	5	1	7	3	9	6	2