

*Ici, c'est chez moi!*



LA GRANDE  
MARCHÉ  
VIEILLIR EN SANTÉ  
P. 4-5

ÉRABLEMENT BON  
P. 12-14

LES JEUX DES AÎNÉS  
P. 20

Il nous fait plaisir de vous présenter l'infolettre automnale 2013. Cette infolettre, destinée à tous nos résidents, sera lue par les aînés de nos 35 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 un très bel automne à vous et votre famille...

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

**INFOLETTRE AZUR**  
AUTOMNE 2013

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



## Vieillir en santé : l'objectif de tous!



Chers(ères) résidents(es), familles et amis(es),

Il y a déjà un an que nous avons lancé, à l'automne dernier, notre partenariat avec M. Richard Béliveau, docteur en biochimie, et l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal. Sous le thème Vieillir en santé, nous avons mis en place divers initiatives qui visent à faire une différence dans

la qualité de vie des résidents. La diffusion de notre programme a pris différentes formes afin de rejoindre le plus grand nombre de résidents possible : des conférences, des menus santé, des capsules vidéo qui sont diffusées sur TV AZUR ou sur notre site internet, ainsi que des textes rédigés par nos partenaires et publiés dans nos infolettres.

Nous souhaitons continuer notre avancement et vous démontrer notre désir de dépassement. Une idée magnifique est ressortie de nos partenaires de travail, qui nous a permis de rejoindre plusieurs objectifs qui nous tiennent à cœur : la Grande Marche Vieillir en santé. Plus qu'un simple club de marche je vous l'assure. Avez-vous déjà pensé dans vos rêves traverser l'Amérique? Nous avons donné l'occasion de réaliser ce rêve via un événement unique qui a su respecter la volonté de participation et le rythme de chacun. Cette activité, qui s'est déroulée du 10 juin au 6 septembre, a transporté nos résidents de Rimouski à la Terre de Feu au Chili. Nous avons profité de cette aventure pour vous faire découvrir des mets, des cultures, des activités et des coutumes

de régions différentes. Cette activité unique marie également des activités d'apprentissage, de socialisation, de découvertes et d'activités physiques. Vieillir en santé c'est aussi cela : découvrir, apprendre, réaliser des rêves, goûter des saveurs, mousser sa curiosité, être en contact avec des amis, avoir du plaisir et cultiver ces merveilleux sourires. Merci d'avoir participé en grand nombre, vous démontrerez à quel point la vie est extraordinaire. Plus de 1500 résidents se sont inscrits à la Grande Marche pour l'édition 2013.

J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier nos chefs et nos résidents qui ont participé à notre deuxième édition du concours Érablement Bon.

Les résidents et nos équipes ont fait de cet événement un franc succès. Nous avons vu et goûté des desserts exceptionnels sous le thème de l'érable. Bravo à Sébastien Brigel, Chef aux Jardins de Renoir à Laval, qui a remporté ce concours culinaire.

Nous vous réservons d'autres surprises pour l'automne dont le lancement de notre programme d'activités physiques et cognitives élaboré par l'Institut Universitaire de gériatrie de Montréal. L'événement Les Belles Années sera de retour et rempli d'une nouvelle vague d'activités de différentes époques.

Plus que jamais, nous sommes animés d'une volonté sincère de faire une véritable différence dans votre qualité de vie.

Merci de nous avoir choisis et merci à tous mes collègues pour leur dévouement et leur passion.

### Je vous souhaite un bel automne!

**Frédéric Soucy**

Vice-Président exécutif

Résidences AZUR

Résidences JAZZ



## Soirée bénéfique COGIR au profit de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Le mercredi 8 mai dernier, plus de 400 invités ont participé, au Centre des Sciences de Montréal, à la première édition de la soirée bénéfique « Toutes générations unies », présentée par COGIR au profit de la Fondation de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Ponctué par un spectacle de l'artiste de renommée internationale Florence K, cette soirée a permis d'amasser **125 000 \$ pour la Fondation**.

Ce montant servira à soutenir les activités du Centre de recherche de l'Institut, notamment à l'élaboration du programme « Vieillir en santé » des résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ. Fondé par une association hors du commun entre Société de gestion COGIR, l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Richard Béliveau, Docteur en biochimie, le programme « Vieillir en santé » vise à améliorer les conditions de vie et la santé des aînés au Québec via la nutrition, la prévention des maladies dégénératives et la récréologie.

Organisée par Société de gestion COGIR et sous la présidence d'honneur de Mathieu Duguay, Président de l'entreprise, cette soirée a mis en perspective l'importance de soutenir la recherche scientifique pour contrer, repousser ou mieux comprendre les maladies dégénératives reliées au vieillissement telles que la maladie d'Alzheimer. Le porte-parole de la soirée, Richard Béliveau, Docteur en biochimie et scientifique notoire, a souligné l'importance d'une saine alimentation peu importe son âge.

« Il n'y a pas de limite d'âge pour commencer à bien manger et être conscient des bienfaits de certains aliments sur notre santé physique et mentale », a affirmé Richard Béliveau aux invités et bienfaiteurs présents lors de la soirée. Pour clôturer la soirée, M. Mathieu Duguay a tenu ce discours de remerciements :

« En mon nom, au nom de toutes les équipes de Société de gestion COGIR et de la Fondation Institut universitaire de gériatrie de Montréal, j'aimerais remercier chaleureusement l'apport important de nos partenaires au succès de cette grande soirée. Jour après jour, vous jouez un rôle primordial en collaborant avec les différents acteurs de notre organisation et le mot « partenaire » prend toute sa signification, selon moi, lorsque nous regroupons nos forces pour une cause aussi importante que celle-ci. Cette cause tient particulièrement à cœur notre entreprise, qui s'investit jour après jour à contribuer au mieux-être des aînés au Québec. Les fonds amassés permettront à la Fondation IUGM de contribuer directement au développement de soins spécialisés en matière de vieillissement et de santé des personnes âgées. Vieillir en santé est un objectif que nous souhaitons tous atteindre. Encore mille fois merci de votre support! »



M. Jean-Louis Dufresne, président du comité d'administration de la Fondation Institut de gériatrie de Montréal et M. Mathieu Duguay, président de Société de gestion COGIR



## Merci pour vos dons!

Du 1er février au 31 mars dernier, avait lieu la première campagne de levée de fonds au bénéfice de la Fondation de l'Institut de gériatrie de Montréal. Au total, ce sont **5275 \$** qui ont été amassés dans l'ensemble des résidences AZUR et JAZZ.

Chaque don de 10 \$ équivalait à 1 chance de gagner un prix lors du tirage final. Cinq prix ont été remis aux gagnants de ce tirage. Ceci s'ajoute aux 125 000 \$ remis par la Société de gestion COGIR. Félicitations à vous cinq!

**Merci à tous pour votre grande générosité!**





Dans le cadre du programme **Viellir en santé**, les résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ ont organisé une activité à grande échelle afin de faire bouger et rassembler les aînés du Québec. Du 10 juin au 6 septembre 2013, **La Grande marche vieillir en santé** regroupe des clubs de marche dans l'ensemble des résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ. Spécialement formés pour l'occasion, ces clubs de marche comptent des marcheurs volontaires qui parcourront des distances propres à la forme physique de chacun. En date du 10 juin, jour de lancement, plus de 1500 marcheurs étaient inscrits!



Lancement à Rimouski - Manoir des Générations

**Puisque chaque pas compte !**

Le fonctionnement de **La Grande marche vieillir en santé** est fort simple. Chaque marcheur inscrit a reçu un podomètre qui lui permet de comptabiliser chacun de ses pas durant la période de la Grande marche. Pour l'aider, le marcheur remplit une fiche avec le décompte de ses pas de la journée.

Une fois par semaine, à chaque vendredi, chaque marcheur remet son cumul de pas parcourus au responsable de sa résidence. Combinés ensemble, tous les pas des marcheurs de chaque club de marche permettent d'aider le réseau à parcourir la plus grande distance possible.

En tout, 25 étapes mènent les marcheurs vers l'atteinte de l'objectif final, en passant notamment par Montréal, New York, La Havane et Rio.

Le but est de se rendre ensemble à l'extrémité la plus au sud de l'Amérique : la Terre de Feu.

Le niveau d'avancement de la grande marche est disponible en tout temps sur les sites internet d'AZUR et de JAZZ.

**Un lancement réussi !**

Le 10 juin, les résidents du Manoir Les Générations de Rimouski donnaient le pas à ce grand périple qui nous mènera à l'autre bout du continent. Vêtus de leurs t-shirts vert fluo, les marcheurs ont fait tourner de nombreuses fêtes dans les rues de Rimouski tout en démontrant qu'il n'y a pas d'âge pour faire de l'activité physique.

En plus des marcheurs de Rimouski, les 1,500 marcheurs ont également débuté ce grand défi dans l'ensemble des résidences AZUR et JAZZ au Québec.



Résidences Richeloises



Jardins de Renoir



Confort et Sault-Récollet



Jardins Vaudreuil

**Des bienfaits pour la santé physique et psychologique**

**La Grande marche vieillir en santé** est un tournant important du programme **Viellir en santé** développé conjointement avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Société de gestion COGIR. Selon les chercheurs du Centre de recherche de l'UQM, plusieurs études suggèrent en outre que l'activité physique serait associée à une meilleure santé générale tant dans les sphères physique que mentale, et ce particulièrement chez les aînés.

La pratique de l'exercice physique chez les aînés est associée à une meilleure qualité de vie au quotidien : une meilleure santé physique, le maintien de la capacité fonctionnelle, le bien-être psychologique et la prévention du déclin des habiletés cognitives. L'exercice devient donc un outil pour le mieux-être; non seulement il permet de profiter de la vie plus longtemps, mais aussi d'en profiter pleinement!

Plusieurs études suggèrent que l'activité physique aurait un impact positif contre la dépression et l'anxiété chez les aînés. Outre la diminution de l'anxiété et la dépression, le bien-être psychologique s'exprime également par une diminution de la détresse psychologique et de la fatigue perçue ainsi qu'une augmentation du sentiment d'auto-efficacité et de la qualité de vie. L'activité physique peut contribuer à favoriser ces conditions. Le contexte social associé à la pratique d'activités physiques pourrait également contribuer à l'impact significatif de celui-ci sur le mieux-être des aînés puisqu'il contribuerait à prévenir la solitude. Ainsi, au-delà des bienfaits corporels amenés par la pratique d'activités physiques, l'activité en petits groupes permettrait également d'augmenter les contacts sociaux et contribuerait au maintien d'un réseau social actif.

La Grande marche vieillir en santé regroupe l'ensemble de ces facteurs en une activité rassembleuse ayant un objectif commun.



## Conférences présentées par l'institut universitaire de gériatrie de Montréal

Dans le cadre de son nouveau programme Vieillir en santé, les résidences AZUR et JAZZ ainsi que leur partenaire, l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, ont présenté une première série de conférences.

La conférence était donnée par Mme Hélène Audrit, professionnelle de recherche dans la conception et la validation des programmes d'intervention et de stimulations cognitives, destinés aux personnes âgées avec un trouble léger de la mémoire.

La conférence, intitulée : « Les secrets de mieux vieillir » traitait sur différents sujets dont les maladies chroniques, les médicaments, les préjugés, le sommeil, les exercices physiques, la mémoire, les activités sociales, etc.

Le but de ces activités organisées pour le bénéfice des résidents et aînés de la communauté est de leur fournir des outils et des connaissances afin de vieillir en santé!

## Les conférences santé du Docteur Richard Béliveau dans le réseau AZUR, la suite...

C'est au printemps dernier, qu'avait lieu le second bloc des conférences santé du docteur Richard Béliveau à travers le réseau AZUR et le réseau JAZZ.

Au total, plus de 800 personnes ont assisté à ces conférences. Le sujet traité lors de cette 2<sup>e</sup> conférence était la prévention du cancer par l'alimentation.

L'invitation a été lancée gratuitement à tous ceux et celles qui désiraient participer à l'activité.

Date de la conférence: **16 avril 2013**

Lieu: **Renoir, Laval**

Date de la conférence: **19 avril 2013**

Lieu: **Habitats Lafayette, Longueuil**

Date de la conférence: **25 avril 2013**

Lieu: **Résidence Le St-Patrick, Québec**

Date de la conférence: **30 avril 2013**

Lieu: **Château Beauvillage, Montréal**



## Le rôle essentiel de la flore intestinale

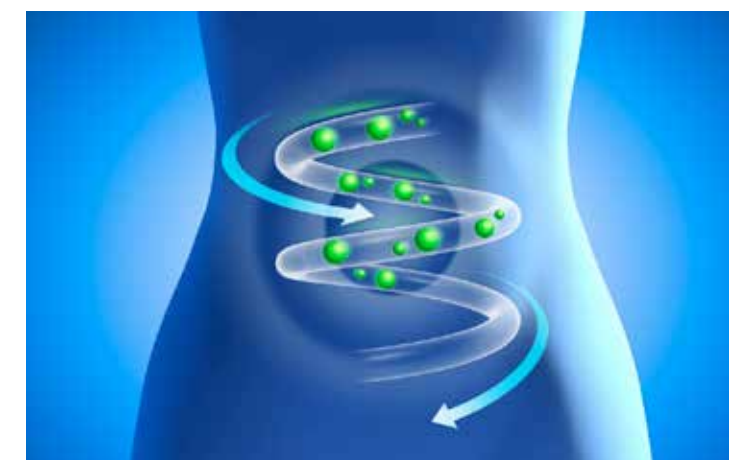
Notre intestin contient une flore bactérienne extrêmement nombreuse et diversifiée. Le gros intestin (côlon), par exemple, peut contenir jusqu'à mille milliards (1 000 000 000 000) de bactéries par millilitre, ce qui en fait l'habitat microbien le plus densément peuplé de toute la planète. Cette présence bactérienne est tellement importante qu'il est estimé qu'un adulte est composé à 90% de cellules bactériennes, c'est-à-dire qu'il contient dix fois plus de bactéries que de cellules humaines, et que ces bactéries qui vivent en lui contribuent à environ 2 kg de son poids corporel.

La composition de cette flore intestinale varie considérablement d'une personne à l'autre et demeure généralement stable pendant la majeure partie de l'âge adulte. Cette stabilité est importante, car en plus de leur rôle dans la fermentation des fibres alimentaires, une des fonctions les plus importantes des bactéries intestinales est de développer et de maintenir notre système immunitaire. Les études montrent que certaines variations dans le type de bactéries composant la flore intestinale peuvent dérégler le fonctionnement de cette immunité et ainsi participer au développement de désordres inflammatoires (comme le syndrome de l'intestin irritable ou les maladies inflammatoires de l'intestin). Maintenir

la stabilité de la flore intestinale représente donc une facette essentielle d'une bonne santé.

Un aspect souvent méconnu du vieillissement est son impact sur la flore intestinale. La flore des personnes âgées (65 ans et plus) est extrêmement variable d'une personne à l'autre et diffère considérablement des adultes plus jeunes. Une détérioration de la dentition, une digestion plus difficile, ainsi que des variations dans le transit intestinal peuvent toutes altérer la composition de cette flore, sans compter les changements d'habitudes alimentaires qui surviennent souvent à des âges plus avancés. Dans une étude récente, des chercheurs ont montré que la composition microbienne de la flore intestinale des personnes âgées variait considérablement selon leur lieu de résidence; par exemple, la flore des personnes vivant en établissements de soins de longue durée est beaucoup moins diversifiée que celles vivant dans leur résidence familiale. Plus intéressant encore, les chercheurs ont pu mettre en évidence que ces différences de compositions de la flore intestinale étaient étroitement corrélées avec l'alimentation et l'état de santé de ces personnes, notamment leur état de fragilité (difficultés dans la vie quotidienne) et la présence de certains marqueurs d'inflammation. Dans l'ensemble, l'analyse détaillée des résultats indique qu'il existe une relation étroite entre l'alimentation, la composition de la flore intestinale et l'état de santé des personnes et que la perte de diversité dans la composition de cette flore intestinale participe à la détérioration de la santé associée au vieillissement.

Avec l'âge, il est normal de modifier ses habitudes alimentaires pour s'adapter aux changements physiologiques associés au vieillissement. Cette étude montre toutefois que l'on doit absolument tenir compte de l'impact de ces changements sur la flore intestinale et consommer des aliments qui favorisent la bonne santé de cette flore, par exemple les fibres alimentaires, les végétaux ainsi que des aliments riches en probiotiques. Quel que soit notre âge, bien manger doit toujours demeurer une priorité pour demeurer en santé!





## Médicaments et personnes âgées : merveilleux et dangereux

### Introduction

On le sait, le souhait de la grande majorité des personnes âgées est de demeurer chez elles le plus longtemps possible.

Mais pour y parvenir, elles doivent pouvoir conserver leur autonomie dans les activités de la vie quotidienne. Pas toujours facile quand on pense aux maladies chroniques qui sont susceptibles de toucher les personnes âgées.

En effet, la médication est souvent le principal outil d'intervention thérapeutique utilisé chez les aînés.

La plupart des médicaments d'ordonnance, lorsqu'ils sont bien utilisés, peuvent réduire significativement la morbidité et la mortalité et améliorer la qualité de vie des personnes. La posologie (dose et intervalle entre les doses), les bénéfices par rapport aux risques et la façon de prendre ces mêmes médicaments représentent quelques-uns des éléments dont on doit tenir compte pour obtenir un effet optimal.

Prendre la décision de consommer un médicament c'est décider en partenariat avec un professionnel de la santé (médecin/pharmacien/infirmière) que les bénéfices produits par le médicament dépasseront les risques ou les dangers potentiels ou réels.

### Le vieillissement et les médicaments

Le vieillissement peut affecter l'efficacité des médicaments. En effet, le foie est un organe qui se compare à une usine de dégradation des médicaments. Avec l'avancement en âge, le foie métabolise moins efficacement certains médicaments qui doivent y être dégradés. De même, les reins qui permettent d'éliminer certains médicaments une fois dégradés, voient aussi leur fonction diminuer.

D'où l'importance d'ajuster les doses ou l'intervalle entre celles-ci. De plus, avec l'âge, le corps voit souvent apparaître un peu plus de graisse que de muscles.

Ce phénomène peut affecter la distribution de certains médicaments dans l'organisme.

Ces changements dans le fonctionnement ou dans la physiologie du corps vieillissant peuvent expliquer le fait que certains médicaments sont inappropriés pour les personnes âgées.

Les personnes âgées atteintes de plus d'une maladie ou d'une condition chronique, voient les risques liés à la polymédication augmenter. La polymédication se définit comme l'utilisation de plusieurs médicaments et l'usage non nécessaire ou inutile de médicaments sur ordonnance et en vente libre.



### Les médicaments : attention

La première règle d'une gestion responsable et sécuritaire des médicaments d'ordonnance, en vente libre ou des produits de santé naturels (PSN), est de consulter son pharmacien. C'est le spécialiste des médicaments, de leurs effets secondaires, des interactions possibles entre les médicaments ou entre les médicaments et les PSN ou entre les médicaments et les aliments.

Comme chaque personne est différente de par son poids, son âge, ses problèmes de santé, les interactions possibles avec ses autres médicaments et sa vulnérabilité, chaque ordonnance doit être adaptée ou ajustée à la personne.

Afin d'atteindre les résultats recherchés par la prise de vos médicaments, il est donc essentiel de les prendre de la bonne manière.

À cet effet, si vous devez prendre plusieurs médicaments pendant la journée, adoptez un pilulier. Cet outil permet d'organiser et de simplifier la prise de vos médicaments en fonction des heures de repas et du coucher, sans en oublier. Parlez-en à votre pharmacien et à votre médecin.

On ne doit pas sous estimer les problèmes associés à l'utilisation de la médication, plus particulièrement chez la clientèle âgée. Quelques chiffres :

- **Plus de 30%** des hospitalisations de personnes âgées fragiles sont liées à un **problème associé à la pharmacothérapie**, et 57,1 % de ces problèmes sont jugés évitables.
- Quelque **60% des personnes âgées** de plus de 65 ans prennent au moins un médicament sur ordonnance et la majorité d'entre elles prennent de **3 à 5 médicaments en moyenne**. Ces chiffres excluent les médicaments en vente libre et les produits naturels.
- Le **taux d'observance** aux médicaments est **inférieur à 50%** chez 25 % des personnes âgées.
- L'utilisation de **2 médicaments** révèle un risque de **13% d'évènements indésirables**. Ce risque augmente à **58%** avec l'utilisation de **5 médicaments** et il grimpe à **82%** si **7 médicaments** ou plus sont utilisés.

La consommation de médicaments n'est pas un geste inoffensif. S'ils permettent d'atteindre les objectifs thérapeutiques (guérir, soulager, prévenir ou soutenir), ils peuvent aussi parfois engendrer des effets indésirables, communément appelé effets secondaires.

Et plus on a de médicaments à prendre, plus le risque de souffrir d'effets secondaires augmente. Il est donc très important d'observer les réactions de son corps lorsqu'on débute la prise d'un médicament.

Voici des exemples de réactions indésirables pouvant être reliés à l'utilisation de médicaments : chutes, insomnie, perte de coordination, malnutrition, déshydratation, perte d'appétit, perte de poids, perte de mémoire, incontinence, confusion, délirium, hallucinations, étourdissements, somnolence, constipation, nausée... Les effets indésirables, s'ils ne sont pas détectés, peuvent diminuer la qualité de vie : visites à la salle d'urgence, chez le médecin, chutes, fractures, hospitalisation, perte de fonctionnalité, d'indépendance, placement en centre d'hébergement et de soins de longue durée...

Selon la gravité des effets indésirables observés, il se peut qu'une action doive être entreprise pour contrôler l'effet indésirable.

Le médecin et, dans certains cas, le pharmacien choisira alors de cesser le médicament ou d'en ajuster la dose, d'ajouter un autre médicament pour contrer le symptôme observé, de diminuer graduellement la dose ou la fréquence du médicament ou encore de remplacer le médicament par un autre. Ne prenez pas de libertés avec vos médicaments. Si vous pensez qu'il y a un problème avec votre médication, parlez-en à votre pharmacien et à votre médecin. Ne faites pas des changements vous-même.

### En résumé

- Conservez en tout temps sur vous (même en voyage!) la liste à jour des médicaments que vous consommez; votre pharmacien peut vous la fournir. Ainsi, vous aiderez grandement les équipes soignantes qui seraient appelées à prendre soin de vous;
  - Observez vos réactions lorsque vous débutez un nouveau médicament ou lorsque la dose est modifiée, prenez des notes, essayez d'établir des liens;
  - Écrivez vos questions et posez-les à votre pharmacien et à votre médecin;
  - Rapportez vos médicaments périmés à votre pharmacien;
  - N'utilisez pas les médicaments d'une autre personne.
- Ils peuvent ne pas convenir à votre situation de santé.

### Références :

*Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier* MSSS, 2011  
*Protégez-Vous Guide pratique Aide aux aînés*, 2011, Hors Série  
*Evaluation of an electronic medication*, 2007, Agrawal, A., Wu, W., & Khachewatsky.  
 Reconciliation system in inpatient setting in an acute care hospital. *Studies in Health Technology & Informatics*, 129 (Pt 2), 1027-1031.  
*Polypharmacy in the elderly: a literature review*. Journal of, Fulton, M. M., & Allen, E. R., 2005.  
 The American Academy of Nurse Practitioners, 17(4), 123-132.  
*Problèmes reliés à la pharmacothérapie comme cause d'hospitalisation chez la personne âgée fragile*. La Revue de Gériatrie, 31(10), 785-794, Payot, I., Monette, J., Béland, F., & et al., 2006.





## Poulet au miel et citron

Par chef Alain Dèry (Jardins Champfleury)

Rendement : 4 portions

### Ingrédients :

- 1 Kg de poitrine de poulet en cubes
- 1 grosse courgette en cubes
- 2 tasses de brocoli
- 1 tasse de carottes en rondelles
- 1 branche de céleri
- 1 groq oignon
- 1/4 de tasse de jus d'orange
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 1/4 de tasse de miel
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 2 c. à soupe de gingembre frais
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau
- 4c à soupe d'huile d'olive.

### Instructions :

1. Saisir le poulet dans l'huile d'olive sur tous les côtés
2. Ajouter tous les ingrédients à l'exception du brocoli et de la courgette et cuire 30 minutes
3. Ajouter le brocoli et la courgette et poursuivre la cuisson 10 minutes
4. Lier la sauce avec la fécule au besoin
5. Servir sur riz au jasmin ou vermicelles



## Un dîner en blanc pour le 25<sup>e</sup> anniversaire du Renoir!

Le dimanche 18 août dernier, sous un soleil radieux, avaient lieu les festivités entourant la célébration du 25<sup>e</sup> anniversaire de la résidence Les Jardins de Renoir de Laval.

Pour souligner l'occasion, l'équipe de la résidence a organisé une journée haute en couleurs pour ses résidents et les aînés de la communauté de Laval. En tout, près de 800 personnes ont participé aux deux grandes activités champêtres organisées pour l'occasion dans les jardins de la résidence.

Les festivités ont débuté en fin de matinée par un dîner en blanc grandiose; 300 invités ont partagé un repas gastronomique dans un environnement où chic, élégance et blanc étaient à l'honneur. Dans le cadre enchanteur des jardins majestueux de la résidence, chaque invité, tout de blanc vêtu, affichait un large sourire alors que l'équipe de la résidence servait mousseux, vin et bouchées gastronomiques dignes des grands banquets.

Faisant suite aux célèbres Dîners en blanc qui ont lieu chaque année dans plusieurs grandes villes du monde comme Paris, New York et Montréal, ce concept en a enchanté et ravi plus d'un; nos invités sont en effet littéralement tombés sous le charme de l'événement!

Trois tables d'honneur ont été formées pour souligner l'occasion. À ces tables se trouvaient 11 résidents parmi nos invités d'honneur, qui comptaient dignitaires, politiciens du comté, représentants AZUR et représentants de nos commanditaires Uniprix et la Caisse populaire des Grands Boulevards.

Fait à souligner, à la table d'honneur de la directrice générale de la résidence, Mme Carole Marcil, se trouvait fièrement Mme Simone Beaudoin, qui à 100 ans est la doyenne du Renoir.

Également présente, Mme Yvette Bigras, qui est résidente du Renoir depuis ses tout débuts, il y a 25 ans déjà. Une photographie qui entrera à l'histoire de la résidence a été prise avec les 11 résidentes qui habitent dans la résidence depuis plus de 20 ans. Quelle belle fidélité!

L'après-midi s'est poursuivi par un spectacle de Marie-Josée Lord, célèbre soprano, sous le chapiteau dans les grands jardins de la résidence, où 500 personnes avaient réservé leur place. Quoi de mieux pour ponctuer cette belle célébration!

Ouverte en 1988, la résidence Les Jardins de Renoir accueille plus de 700 aînés qui sont servis quotidiennement par une équipe de plus de 100 employés.

Plusieurs services et loisirs sont offerts dans la résidence pour le confort et la sécurité des résidents. Cette résidence est membre de la bannière de résidences privées pour aînés AZUR, par COGIR.







De gauche à droite: Carole Marciel, directrice générale des Jardins de Renoir, Chef Sébastien Brigel, grand gagnant du concours, Paul Éric Bouche, directeur régional sénior des résidences AZUR

C'est le jeudi 18 avril dernier, que prenait fin l'édition 2013 du concours Érablement bon, lors de la grande finale qui avait lieu aux Jardins Intérieurs de Saint-Lambert.

Ce fut un grand moment chargé d'émotions, de suspense, de sourires... et d'érable! Ce concours, se veut une compétition amicale entre les recettes des chefs et celles des résidents, afin de couronner le meilleur dessert à l'érable de 2013, et ce, à travers le réseau des résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ. Dur travail pour le jury, composé d'une trentaine de goûteurs parmi lesquels nous retrouvons des résidents des Jardins Intérieurs, des invités d'honneur de la communauté de St-Lambert ainsi que des membres du personnel du siège social de COGIR. Ils ont eu l'agréable mission de trancher entre six desserts à l'érable divinement succulents, tant au point de vue gustatif que visuel. Rappelons-nous que lors du grand brunch Érablement Bon du 17 mars dernier, les convives devaient voter pour leur dessert préféré alors que la recette du chef de chaque résidence s'opposait à la recette d'un ou d'une résidente. Toutes les résidences ont été représentées en demi-finales à travers la province, où six finalistes se sont illustrés :

- Les Jardins Logidor (recette de Mme Marie-Jeanne B. Roy)
- Résidence Vista (recette de Mme Boisvert)
- JAZZ Levis (recette de Mme Lisette Tanguay)
- Manoir Les Générations (recette d'Antoine Morneau Billard)
- Le Renoir (recette de Sébastien Brigel)
- Jardins du Couvent (recette de Michel Gemme)

Ces six finalistes ont mis à profit leur expérience, leur cœur et leur talent pour livrer des desserts hors du commun qui ont su épater les membres du jury.

Le choix a été difficile... et le grand gagnant pour l'édition 2013 est: Chef Sébastien Brigel de la Résidence Le Renoir de Laval.

**Félicitations à Chef Brigel et à tous les finalistes du concours Érablement bon 2013!**

LE GRAND ÉVÉNEMENT  
*érablement bon!*

ÉTAPE 1 DU CONCOURS: LE BRUNCH

**Château BeauRivage**

Des nappes carrelées à la tire sur la neige, les résidents ainsi que les invités du Château BeauRivage ont beaucoup apprécié l'ambiance de cabane à sucre. Sur la photo, Mme Jobin cuisine avec le chef Dan à l'occasion du concours Érablement bon.



**Domaine des Forges**

Le Domaine des Forges a profité de l'occasion pour fêter la St-Patrick lors du lancement du concours Érablement bon! Fidèles à elle-même, l'équipe de la résidence était très thématique en arborant la couleur verte dans leur costume.



**Renoir**

Ce sont plus de 400 personnes qui ont participé au brunch Érablement bon et ont profité par la même occasion du rendez-vous musicale préparé pour l'événement.



**Jardins Katerina**

Des danseurs de folklore ainsi qu'un accordéoniste sont venus démontrer leurs talents aux résidents et invités des Jardins Katerina.



**Manoir Outremont**

Sur la photo, il s'agit de, Mme Janie L Miller, la résidente qui affrontait la recette du chef Jean-Guy Hébert, accompagnées de M. Michel Morais, directeur de la résidence, lors de l'étape 1 du concours.



**Richeloises**

À l'occasion du brunch marquant le début des activités du concours Érablement bon, la résidence les Richeloises a rendu hommage aux méritants de la Médaille du jubilé de diamant de la reine Elizabeth. Cette médaille a été remise à 60 000 Canadiennes et Canadiens exemplaires de tous âges et de tous les milieux, pour leur contribution ou les services rendus à leurs concitoyens, à leur collectivité et au pays.





**Résidence le St-Patrick**

Une cabane à sucre roulante est venue sucrer le bec des résidents et invités de la résidence St-Patrick. Heureusement, le beau temps était au rendez-vous!



**Résidences du Verger**

Voici la photo d'une équipe unie : celle de la résidence du Verger de St-Jérôme.



**Recette gagnante du concours Mousse érable et mascarpone**

Rendement : 8 portions

**Ingrédients :**

- 1 enveloppe de gélatine
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 300ml de sirop d'érable
- 180ml de crème 10%
- 2 jaunes d'œufs
- 2 blanc d'œufs
- 150ml de crème à fouetter 35%
- 200g de mascarpone



**Instructions :**

1. Mélanger la gélatine à l'eau froide et laisser gonflé 5 mins
2. Chauffer le sirop, la crème 10% et les jaunes d'œufs à feu moyen, en remuant pendant 5 minutes rajouter la gélatine et bien mélanger
3. Reposer 30 minutes
4. Monter les blancs en neige avec le sucre, fouetter la crème 35%, mélanger les blancs, la crème fouetter et le mascarpone avec la préparation à l'érable
5. Faire une chapelure avec les doigts de dame et les mélanger aux poires en dés dresser dans un verre en commençant par les poires et rajouter la mousse laisser reposer minimum 3 heures
6. Décorer avec des noix de grenobles haché sur le dessus

**Château Beaurivage**

**Le dîner des bénévoles**

Un dîner a été organisé à la résidence afin de remercier tous nos bénévoles qui font toute la différence dans la vie des résidents. D'un geste volontaire, ces personnes contribuent à une meilleure qualité de vie meilleure en résidence. Merci encore pour votre travail dévoué.



**100 ans ça se fête!**

Le vendredi 12 avril dernier, Mme Drapeau du Château Beaurivage fêtait ses 100 ans! Vous pourrez constater que l'expression « Vieillir en santé » lui va très bien.



**Clair Matin**

**Sortie à la cabane à sucre**

Quoi de mieux qu'une sortie à la cabane à sucre pour profiter des joies de l'érable? Le sourire complice des résidents témoigne de l'atmosphère qui régnait durant cette journée. N'oublions surtout pas la tire sur la neige, une des principales attractions de la cabane à sucre!





## Jardins du Couvent

### Le retour du club de lecture

Depuis quelques années, les élèves de l'école Fatima forment un club de lecture avec les résidents des Jardins du Couvent. Encore une fois cette année, cette union fut un grand succès. Chaque semaine, les enfants visitent les résidents pour lire et discuter ensemble. Cette collaboration est très positive pour les résidents et les enfants, et ce, autant sur le plan intellectuel qu'affectif. Chacun y trouve son compte; les enfants préparent des bricolages, des spectacles et autres surprises pour les résidents lors des périodes de festivités. Pour leur part, les résidents invitent les enfants à dîner quelques fois durant l'année. En espérant que ce club de lecture se poursuivra longtemps encore.



### Pâques tout en magie

À l'occasion de Pâques, les résidents ont reçu la visite d'un magicien, Mario Choinière qui a assuré leur divertissement durant le repas, le tout, avec la musique de M. Lucien Paquin.



## Jardins le Flandre

### Une visite bien spéciale

Le 6 février dernier, les résidents des Jardins le Flandre ont eu l'honneur de recevoir le Bonhomme Carnaval à la résidence. Il a été accueilli par une chorale de résidents. Sous le thème du Carnaval de Québec, ce fut une belle soirée remplie de rires et de plaisir.



## Manoir Les Générations

### Lancement d'un livre

C'est avec enthousiasme que le Manoir des Générations a accueilli l'écrivain Ronald Bérubé, pour le lancement de son livre, l'autobiographie de M. Claude Duguay, ophtalmologiste bien connu de la région de Rimouski. Les résidents et invités ont été témoins de la réalisation d'un grand rêve.



### Une St-Valentin réussie

Pour la St-Valentin, les résidents du Manoir les Générations ont vécu une journée riche en émotions. Tout d'abord, une cérémonie religieuse a été donnée en l'honneur de leurs proches disparus. Les résidents étaient alors invités à écrire une lettre à ces personnes pour ensuite la faire brûler en guise de rituel. Finalement, des ballons ont été lancés vers le ciel en guise de symbole du départ de la personne. Sur une note plus positive, le repas de la St-Valentin a aussi été l'inauguration du menu gastronomique de la résidence. Nos résidents ont pu profiter d'un excellent souper en amoureux pour célébrer la fête de l'amour.



### Des anniversaires bien spéciaux!

#### Émérite de Brossard

25 ans pour l'Émérite!  
L'Émérite de Brossard a fêté son 25<sup>e</sup> anniversaire dernièrement. Une occasion rêvée de remercier toutes les personnes impliquées dans la résidence, autant du point de vue des employés que des résidents.



## Les Habitats Lafayette

### 15 ans pour Les Habitats Lafayette!

Une fête a été organisée afin de célébrer le 15<sup>e</sup> anniversaire d'exploitation des Habitats Lafayette. Certains résidents et employés ont reçu un certificat en l'honneur de leur dévouement à la résidence, et ce, depuis plus d'une décennie pour certains.



## Manoir LaFontaine

### Célébration en l'honneur des femmes

À l'occasion de la Journée de la femme, le Manoir LaFontaine a reçu la visite de Mme Christine Chabot, représentante du conseil du Statut de la Femme. Elle s'est déplacée de Chicoutimi pour nous offrir une conférence sur «La CONSTANTE progression de la femme». Une activité bien appréciée autant de la part des hommes que des femmes. Cela a permis à plusieurs résidents de se remémorer des souvenirs ou d'en apprendre encore plus sur notre histoire. Rires, sourires, apprentissages et plaisir étaient au rendez-vous.





## Manoir La Fontaine

### Un registre bien spécial

Un résident du Manoir LaFontaine a mis sur pied un projet de divertissement pour ses confrères et consœurs résidents.

M. Patrice Caron, que vous apercevez sur la photo, a converti tous les VHS qui étaient accessibles aux résidents, en DVD afin que tous puissent en profiter. Il a donc mis sur place un registre de tous les DVD disponibles et les résidents sont invités à venir en emprunter comme ils veulent pour se désennuyer.

La compilation complète comporte des documentaires, des spectacles de musique, des téléromans d'autrefois et plus encore.



## Logidor

### Soirée cabaret

12 résidents artistes ont offerts une prestation hors du commun aux autres résidents du Logidor. Sous la direction artistique de Geneviève Lacroix, le spectacle était intitulé «sur les ailes du temps». La présentation a eu lieu dans la salle à manger de la résidence, transformée en cabaret pour l'occasion. Les spectateurs ont bien apprécié leur soirée.



## Manoir Outremont

### Fiesta mexicaine

Le Manoir Outremont a trouvé une très belle façon de réchauffer l'hiver. Ils ont fait venir le Mexique à la résidence lors d'une soirée sous le thème Fiesta mexicaine. La résidence fut décorée aux couleurs du pays et le menu servi était typique du Mexique. Il ne faut surtout pas oublier les mariachis qui sont venus chanter pour les résidents. Une autre belle soirée réussie!



## Résidences Richeloises

### Une rencontre inoubliable

Le 7 décembre dernier, les résidents des Richeloises recevaient les enfants de la maternelle de l'école Jolivent de Beloeil pour une activité très spéciale. Les petits avaient préparé des cartes de souhaits du Temps des Fêtes, qu'ils ont fièrement remis aux résidents. Par la suite, ils ont interprété à leur façon quelques chansons de Noël, accompagnés de leurs professeurs. Finalement, tous ont dégusté une quantité impressionnante de desserts préparés par les parents des enfants. Cette activité tout simple fut l'une des plus touchantes de toute l'année 2012.



## Résidence le St-Patrick

### Serrez-vous la pince!

Les résidents de la résidence St-Patrick ont profité des joies gourmandes de la saison estivale. Nombreux sont ceux et celles qui ont assisté au délicieux souper homard.



### Une rencontre privilégiée pour 103 ans de vie!

Le 8 février dernier, Mme Simone Bernier, de la résidence St-Patrick, a célébré son 103<sup>e</sup> anniversaire. Pour l'occasion, elle a réalisé un de ses rêves: celui de rencontrer Gilbert Lavoie, chroniqueur politique du Soleil, journal d'envergure dans la région de Québec. La rencontre a duré plus d'une heure. En guise de souvenir, le chroniqueur lui a remis une copie de son livre, qui raconte les traumatismes des militaires qui reviennent de mission, intitulé Blessures de guerre.



## Tournesol

### Séance de zoothérapie

La zoothérapie est une thérapie qui utilise les animaux en guise de traitement pour plusieurs maux. En résidence pour personnes âgées, nous travaillons fort pour contrer les problèmes d'isolement chez les aînés. La résidence Tournesol a donc décidé d'offrir à ses résidents une belle activité où ils y avaient plusieurs invités canins. Ce fut une belle session d'échange de câlins et d'affection.



## Résidence du Verger

### Un don généreux

Le 10 mai dernier, la résidence du Verger de St-Jérôme remettait un don de 1000\$ à la Maison de soins palliatifs de la Rivière-du-Nord. Un souper-spectacle bénéficiaire a été organisé pour amasser les dons. Cette soirée fut bien appréciée des résidents et visiteurs. Lors de cette soirée, le Pommier de l'entraide, un arbre rempli de souhaits, a également été remis à la MSPRN.





## Jeux pour aînés FADOQ 2013

Pour une 3<sup>e</sup> année consécutive, AZUR s'est associé à la FADOQ région Rive-Sud-Suroît dans le cadre des Jeux pour aînés. Ainsi, du 6 au 17 mai dernier, plus de 2000 aînés se sont donné rendez-vous pour s'affronter dans les différentes disciplines de ces jeux. Comme à son habitude, AZUR a clôturé les jeux avec son BBQ festif afin de souligner la participation et les efforts de tous dans les compétitions amicales.

C'est dans le magnifique Parc de la Promenade à Candiac qu'a eu lieu ce rassemblement, où plusieurs résidences avaient été invitées. Les gens ont donc pu profiter de la belle journée en bonne compagnie.

Au total, environ 200 personnes ont savouré hot-dogs et grignotines gracieusement offerts par le groupe AZUR. Les employés ont contribué à la réussite de cet événement en troquant leur veston pour un tablier, afin de jouer les serveurs pour une journée. Un merci sincère à tous ceux et celles qui ont collaboré à la réussite de ces jeux.



## Nos services de santé... Des services parfois méconnus

### Connaissez-vous les services offerts par notre personnel de soins de santé dans les résidences privées pour aînés?

Qu'il s'agisse d'aide à l'hygiène personnelle; de faire vérifier la pression artérielle de manière régulière ou ponctuelle; de rencontrer un médecin pour une visite annuelle ou pour une consultation; de valider certaines informations auprès de l'infirmière ou de l'infirmière auxiliaire de la résidence; de la prise en charge de la médication ou de tout autre service devant être dispensé par du personnel qualifié en santé, nos équipes sont là pour répondre aux besoins de nos résidents.

Jour et nuit, sept jours sur sept, nos résidents peuvent compter sur du personnel formé pour les assister, que ce soit pour une urgence (chute, malaise, etc.) ou pour des besoins récurrents.

De plus, la majorité de nos résidences disposent d'unités de soins généraux ou spécialisés qui peuvent accueillir les résidents aux prises avec une perte d'autonomie physique ou cognitive.

### Vous avez des questions?

Je vous invite à consulter nos sites internet [www.cogir.net](http://www.cogir.net); [www.residencesazur.com](http://www.residencesazur.com); [www.residence-jazz.com](http://www.residence-jazz.com) ou encore à communiquer avec la responsable des services de santé de nos résidences. Nos services de santé... Au service du mieux-être de nos résidents..

### Comment procéder pour accéder à ces services?

Rien de plus simple... Il suffit de rencontrer la Responsable des services de santé de la résidence. Elle sera en mesure d'évaluer les besoins en service du résident et de valider la capacité par la résidence de répondre à ceux-ci. Le résident pourra décider d'inclure ou non les services de son choix à son bail. Ce faisant, il pourra ainsi bénéficier de crédits d'impôt supplémentaires lorsque possible.

### Qu'est-ce qui nous distingue?

Chez nous, c'est l'humain pour l'humain... Je visite régulièrement nos résidences privées pour aînés et j'ai alors l'opportunité de voir à l'œuvre nos employés. Ce que j'observe surtout, ce sont des gens attentifs et dévoués pour le mieux-être de nos résidents. Que ce soit par une attitude professionnelle ou par de petites attentions, nos préposés et nos infirmières et infirmières auxiliaires sont soucieux de faire une différence dans le quotidien de nos aînés.



Les principes de service AZUR

Chez AZUR, 4 principes sont au cœur de notre quotidien, autant dans nos relations avec nos collègues, nos résidents, leurs familles, leurs amis qu'avec la communauté qui entoure les résidences.



**CONFIANCE**

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



**CŒUR**

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.

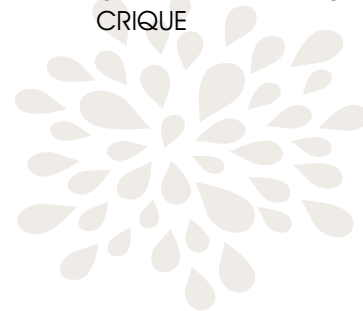


Mots cachés

Référence : www.fortissimots.com  
 Theme : L'eau dans tous ses états

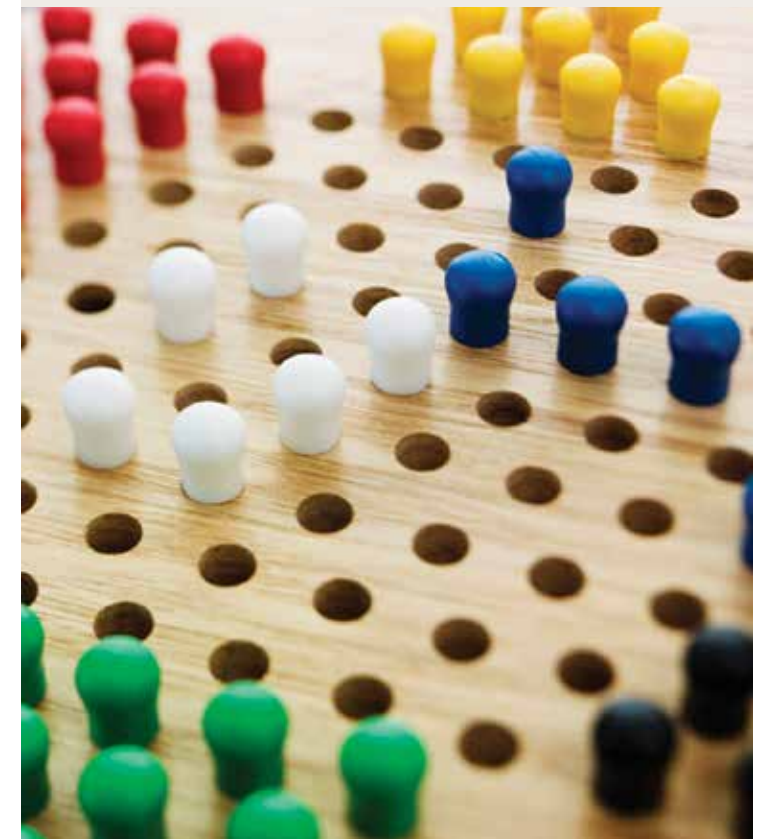
L	M	K	E	T	A	N	G	P	R	E	S	L	A	V
N	O	G	A	L	E	S	E	R	U	V	N	A	E	A
E	U	N	U	Y	L	D	E	R	O	A	I	G	U	M
E	L	I	O	V	A	O	E	M	Y	G	A	U	Q	A
G	E	T	N	L	J	K	T	A	R	U	B	N	R	M
N	C	F	O	C	A	S	C	A	D	E	E	E	A	M
O	A	A	I	S	C	C	O	R	N	E	H	N	B	A
L	L	R	T	T	U	B	O	I	R	E	U	T	S	H
P	A	S	A	Y	Z	B	C	V	K	A	M	P	L	E
Y	N	O	T	M	Z	S	N	I	S	S	A	B	H	S
A	Q	U	A	T	I	Q	U	E	L	B	T	C	P	S
C	U	R	N	P	I	R	C	R	I	Q	U	E	B	A
H	E	C	F	L	O	T	T	E	R	O	C	L	J	R
T	O	E	N	L	W	A	R	C	D	H	N	E	L	B
N	A	E	C	O	R	A	G	E	E	U	G	I	D	E

- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| AMPLE     | DIGUE    | PECHE    |
| AQUAGYM   | DOUCHE   | PEDALO   |
| AQUATIQUE | ETANG    | PISCINE  |
| ATOLL     | EUREKA   | PLONGEE  |
| BAINS     | FLOTTER  | RAFTING  |
| BARQUE    | GROG     | RIVIERE  |
| BASSIN    | HAMMAM   | SAUNA    |
| BLEU      | JACUZZI  | SOURCE   |
| BOIRE     | JETSKI   | SPA      |
| BORD      | KAYAK    | THERMES  |
| BRASSE    | LAGON    | TITRE    |
| BULLE     | LAGUNE   | TRIMARAN |
| CALANQUE  | MOULE    | VAGUE    |
| CASCADE   | NATATION | VALSER   |
| CORNE     | OCEAN    | VOILE    |
| CRAWL     | ORAGE    | YACHT    |
| CRIQUE    |          | YUCCA    |



Sudoku [www.le-sudoku.fr](http://www.le-sudoku.fr)

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





## Nos milieux de vie

### RÉGION DE MONTRÉAL

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

### RÉGION DE QUÉBEC

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

### RIVE-RIVE-SUD DE MONTRÉAL

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

### AUTRES RÉGIONS

Laval	Domaine des Forges	450 625-5558
Laval	Jardins de Renoir	450 687-4994
Gatineau	Jardins Notre-Dame	819 778-1747
Saint-Charles-Borromée	Résidence La Volière	450 753-9143
Magog	Résidence Memphré Magog	819 847-2222
Rimouski	Manoir Les GénérationS	418 723-0611
Rivière-du-Loup	Manoir La Fontaine	418 867-1117
Saint-Jérôme	Résidence du Verger	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 L'EAU EST BONNE

Sudoku :

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