

*Ici, c'est chez moi!*



PRIX COUP DE  
COEUR RQRA 2013  
P. 3

LOISIRS ET  
DIVERTISSEMENTS  
P. 8-10

LES BELLES ANNÉES  
P. 11

Il nous fait plaisir de vous présenter l'édition HIVER 2014 de l'infolettre AZUR. 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 souhaitons à tous une bonne lecture et profitons de l'occasion pour vous souhaiter un très bel hiver à vous et votre famille!

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

**INFOLETTRE AZUR**  
HIVER 2014

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

## Meilleurs vœux à tous



Cher (res) résidents et résidentes,

Je vous écris ces lignes après quelques semaines où nous avons tous été remplis de fierté et animés d'un fort sentiment, parce que le travail quotidien de nos équipes a su faire une différence dans votre vie en résidence privée pour aînés.

Comment passer sous silence la reconnaissance reçue des gens de l'industrie qui ont décerné le Prix coup de cœur 2013 à l'événement La Grande Marche Vieillir en santé. Ce prestigieux concours regroupe l'ensemble des résidences membres du Réseau québécois des résidences pour aînés (RQRA) et vise à mettre en valeur la créativité et la qualité des événements qui sont organisés au Québec, afin de promouvoir la qualité de vie des résidents. Notre événement, qui s'est déroulé dans les résidences JAZZ et AZUR durant les mois de juin à septembre, a été sélectionné parmi 650 membres et plus de 40 mises en candidature. Nous sommes très fiers et reconnaissants envers toutes les équipes qui ont développé l'activité et tous les résidents qui ont participé avec un grand engagement.

Cette année a été marquée par plusieurs succès majeurs de la part des équipes dévouées à votre bien-être, et ce, jour après jour.

Les gestes quotidiens posés par les gens faisant partis de ces équipes, l'amour pour leur métier et la passion du service qu'ils vous démontrent sont des signes de leur profond engagement envers votre pleine satisfaction.

Nous désirons toujours atteindre notre rêve d'excellence; je peux vous assurer que nos troupes sont déjà en action afin de concevoir les prochaines activités qui nous aideront à promouvoir la qualité de vie en résidence. Ces prochaines activités auront la même mission, soit de répondre aux différents axes d'un bon équilibre de vie : saine alimentation, activité physique, affectif, social et apprentissage.

Je tiens à remercier et à dire à nos équipes comment nous sommes heureux de compter sur elles, de voir les gestes qu'elles font au quotidien afin de vous satisfaire. J'ai été marqué par une tournée que nous avons faite au mois d'octobre, afin de sonder la satisfaction de nos employés et de voir l'état de la mobilisation de nos équipes. Leur réponse : « Nous travaillons pour nos résidents et c'est notre principale et seule volonté ». Nous ne pouvons souhaiter mieux!

Merci de nous avoir choisis.

Je profite également de l'occasion pour vous souhaiter en mon nom, et au nom de toute l'équipe des résidences AZUR et JAZZ, une heureuse année 2014 qui saura remplir vos rêves.

**Frédéric Soucy**

Vice-président exécutif, division résidentielle



## PRIX DISTINCTION DU RQRA 2013

### La grande marche Vieillir en santé AZUR ET JAZZ décroche le prix coup de coeur 2013!

Le 14 novembre dernier, le Regroupement québécois des résidences privées pour aînés (RQRA) tenait le gala « PRIX DISTINCTION » en marge de son congrès annuel où près de 800 personnes de l'industrie ont participé. À cet effet, le RQRA a remis le prix « COUP DE CŒUR 2013 » à l'équipe de COGIR pour le projet de La grande marche Vieillir en santé. Cette belle reconnaissance a été remise à la résidence le St-Patrick de Québec qui représentait l'ensemble des résidences AZUR et JAZZ.

Dans le but d'encourager l'activité physique et générer un sentiment de mieux-être et d'accomplissement, la première édition de La grande marche Vieillir en santé a rassemblé plus de 1500 marcheurs âgés de 70 ans et plus l'été dernier.

Ces marcheurs avaient pour objectif de parcourir ensemble l'Amérique en cumulant chaque pas qu'ils réalisaient jour après jour. Chaque marcheur a reçu un podomètre afin de cumuler ses pas quotidiennement du 10 juin au 6 septembre.

La grande marche a ainsi transporté virtuellement nos résidents de Rimouski à la Terre de Feu au Chili. Nous avons profité de cette aventure pour leur faire découvrir des mets de régions différentes, des cultures, des activités et des coutumes. Une activité unique qui marie apprentissages, socialisation, découvertes et activités physiques.

En rassemblant leurs pas, chaque marcheur faisait sa part pour atteindre l'objectif. Nous croyons sincèrement que cette grande activité a pu générer plusieurs sourires tout en conscientisant nos aînés sur l'importance de garder une bonne forme physique. Cette activité a mis en perspective l'importance d'avoir de saines habitudes de vie, et ce, peu importe l'âge.



M. Normand Messier, premier vice-président exploitation réseau chez Jean Coufu, remet le prix coup de coeur à M. Jean-Marc Bélanger, directeur du marketing et de l'approvisionnement chez Société de gestion COGIR. Mme Julie Marion, directrice du Manoir Manrèse de Québec et ex-directrice de la résidence le St-Patrick.





## Vieillir en santé : l'importance de bien dormir

Le sommeil est l'une des activités quotidiennes dont l'impact positif sur la santé est le plus sous-estimé. Dormir suffisamment n'est pas une « perte de temps » comme certains le pensent, mais plutôt un moment essentiel pour régénérer les réserves d'énergie du corps, stabiliser les émotions et assurer l'équilibre psychique. En plus de ce rôle réparateur, le sommeil joue aussi un rôle capital dans l'apprentissage. Par exemple, plusieurs études ont montré que les ondes cérébrales générées pendant le sommeil profond permettent de transférer les souvenirs stockés à court terme dans l'hippocampe vers le cortex préfrontal, où ils seront mémorisés à plus long terme. Le vieux dicton « la nuit porte conseil » a donc véritablement une base biochimique et neurologique !

Plusieurs personnes âgées éprouvent des difficultés à dormir normalement, leur sommeil étant marqué par des problèmes à s'endormir, des réveils fréquents et un sommeil fragile. Pourrait-il y avoir un lien entre cette perte de la qualité du sommeil et le déclin des fonctions cognitives, en particulier les problèmes de mémoire ? Pour répondre à cette question, une équipe de chercheurs a évalué la mémoire de 18 jeunes adultes âgés d'une

vingtaine d'années et de 15 adultes âgés de 70 ans. Avant d'aller au lit, les volontaires devaient mémoriser 120 paires de mots simples et, une fois endormis, l'activité cérébrale durant leur sommeil était enregistrée à l'aide d'un électroencéphalogramme (EEG). Après une nuit de sommeil complète, les chercheurs ont demandé aux participants d'énumérer les mots dont ils se souvenaient, pendant que l'activité des aires de leur cerveau était analysée en parallèle par résonance magnétique.

Les chercheurs ont tout d'abord observé que les personnes plus âgées performaient moins bien au test de mémoire que les plus jeunes, confirmant le rôle du vieillissement dans la diminution des capacités de mémorisation. Plus intéressant encore, ils ont remarqué que ces problèmes de mémoire étaient étroitement corrélés avec la qualité du sommeil : les personnes qui montraient une réduction marquée des ondes cérébrales lentes typiques du sommeil profond étaient celles dont la mémoire était la plus défaillante. Cette relation étroite entre le sommeil et la mémoire est due à la perte de cellules nerveuses au niveau du lobe frontal des personnes âgées : puisque les ondes lentes du sommeil profond sont générées par cette région du cerveau, la détérioration de ces neurones empêche le transfert des informations et leur stockage à plus long terme.

Plusieurs aspects du mode de vie peuvent contribuer à maintenir un sommeil de qualité, même à un âge plus avancé. Les personnes âgées qui mènent un style de vie actif, par exemple en faisant régulièrement un exercice physique comme la marche, présentent moins de problèmes de sommeil que celles qui sont sédentaires. La réduction de la consommation de caféine, d'alcool et l'élimination des repas copieux tard en soirée sont également des stratégies efficaces pour mieux dormir.



## Vieillir en santé : prévenir le cancer

L'apparition d'un cancer n'est pas un phénomène instantané, qui survient du jour au lendemain: pendant des années, parfois même des décennies, des cellules normales ont accumulé une série de mutations génétiques qui ont transformé leurs fonctions et leur ont permis d'acquiescer une force suffisante pour croître et envahir l'organisme. La forte augmentation de cancers à un âge avancé serait donc essentiellement le reflet du temps requis par les cellules pour l'accumulation de cet arsenal de mutations.

Plusieurs observations suggèrent néanmoins que ces mutations ne sont pas la seule raison pour laquelle les personnes âgées sont plus à risque de cancer. Par exemple, un très grand nombre de mutations apparaissent durant le développement, de sorte que lorsque notre croissance se termine au début de l'âge adulte, nous avons déjà accumulé la majorité de ces mutations oncogéniques. En ce sens, les études indiquent que le tiers des femmes dans la quarantaine possèdent déjà de petites tumeurs aux seins et près de 40 % des hommes du même âge en ont dans la prostate. Pourtant, un pourcentage beaucoup plus faible de la population (entre 10 et 15 %) développera l'un ou l'autre de ces cancers, même à un âge avancé. En d'autres mots, on ne peut expliquer l'augmentation du cancer avec l'âge seulement comme une accumulation de mutations par les cellules au cours du vieillissement.

L'environnement dans lequel se trouvent les cellules anormales qui cherchent à devenir cancéreuses est normalement très réfractaire à la croissance de ces tumeurs. Nos habitudes de vie peuvent cependant modifier considérablement cet environnement et le rendre plus permissif à la croissance des cellules anormales. Le tabagisme, une mauvaise alimentation, un excédent de poids ou encore l'inactivité physique ont tous comme caractéristique commune de promouvoir l'inflammation de cet environnement, une condition qui favorise l'acquisition de propriétés cancéreuses par les cellules anormales. En vieillissant, l'impact de ces mauvaises habitudes devient de plus en plus important et l'affaiblissement de nos mécanismes normaux de défense fait donc en sorte d'augmenter la probabilité qu'une cellule anormale échappe à ces défenses et se développe en cancer mature.

Même s'il est plus fréquent à un âge avancé, le cancer n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement. Mais pour prévenir cette maladie, il faut absolument préserver au maximum nos défenses naturelles, notamment en limitant au minimum le développement de l'inflammation chronique. Une alimentation plus riche en végétaux et dépourvue de mauvais aliments surchargés de sucres et de gras néfastes, une activité physique régulière ainsi que le maintien d'un poids normal demeurent la meilleure stratégie pour vivre longtemps, sans être touché par le cancer.



## Se préparer à faire un séjour à l'hôpital... juste au cas où...

Même si personne ne le souhaite, savez-vous qu'en vieillissant, le risque d'être hospitalisé augmente? En effet, entre 60 et 65 ans, une personne sur dix est hospitalisée par année, alors que cette proportion est trois fois plus élevée à l'âge de 80 ans! De plus, même si la durée moyenne de séjour a diminué pour l'ensemble de la population hospitalisée depuis 1987, elles ont augmenté sans cesse pour les 75 ans et plus. Pourquoi? Parce qu'en vieillissant, on devient plus vulnérable! Bien manger et faire de l'exercice vous aidera certainement à « mieux » vieillir et à garder une bonne santé. Cependant, vous n'aurez pas les mêmes capacités que lorsque vous aviez 50 ans! Et devoir aller à l'hôpital fait partie de ces moments qui seront parmi les plus exigeants, à tous points de vue. Comment pouvez-vous vous y préparer?

Demandez-vous qui pourrait vous accompagner si vous deviez vous rendre d'urgence à l'hôpital :

- Votre conjoint? Est-il aussi âgé que vous? Est-il en forme? Sera-t-il capable de faire face à ce stress?
- Vos enfants? Sont-ils disponibles? Les tenez-vous informés de votre état de santé? Sont-ils au courant de vos désirs en ce qui concerne les traitements?
- Votre famille élargie? Vos frères, sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines? Avez-vous gardé contact? Êtes-vous assez proches pour leur faire confiance dans un moment comme celui-là?
- Vos voisins ? Avez-vous les mêmes voisins depuis des années ? Avez-vous l'occasion de vous raconter ce qui vous préoccupe, de parler de votre santé, de votre famille, de vos inquiétudes ? Peuvent-ils vous soutenir ? Et qu'en est-il des responsables de la résidence où vous demeurez?

Autrement dit, pensez à vous préparer un plan A, un plan B, un plan C (mon mari, sinon ma fille, sinon ma voisine...). Dites-leur que vous avez pensé à eux si jamais vous deviez vous rendre à l'hôpital; discutez-en ensemble. Laissez leurs numéros de téléphone à la vue, pour qu'on trouve ces informations rapidement. Joignez-y la liste de vos médicaments (et les produits que vous prenez sans ordonnance) et le nom de votre pharmacien. Le mieux qui pourrait arriver, c'est que vous n'ayez jamais à vous servir de ce plan... Mais vous aurez l'esprit plus tranquille si jamais vous deviez vous rendre à l'hôpital.

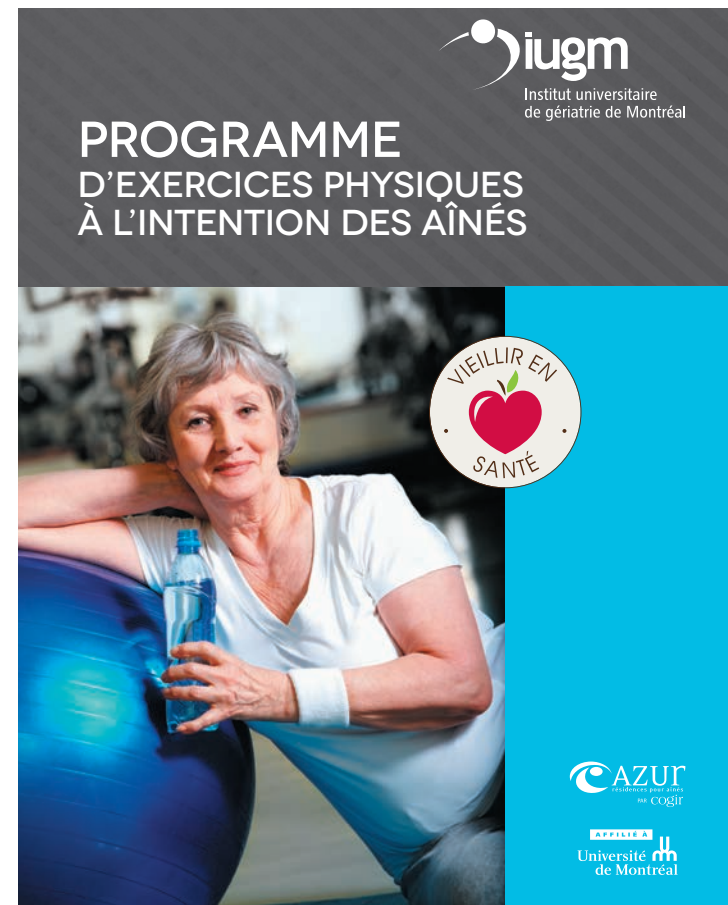
Finalement, si vous recevez des services du CLSC, notez le nom de votre intervenant. Cela facilitera l'échange d'information entre le CLSC et l'hôpital et favorisera un meilleur suivi lors de votre retour à la maison.

Et à l'hôpital, que se passera-t-il?

Suite au prochain numéro...



## Lancement d'un programme unique et novateur qui fait le pont entre les résultats de la science et le quotidien des aînés



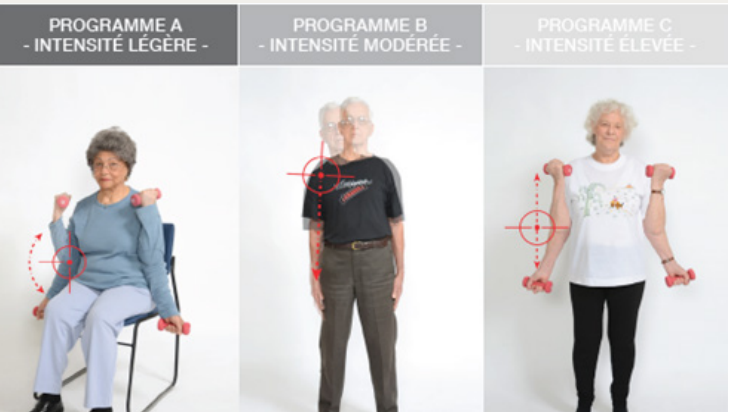
de santé des aînés. Le grand défi était de mettre en pratique, dans la vie de tous les jours, les résultats de la recherche scientifique supervisée en laboratoire. À cet effet, un groupe de travail composé de chercheurs de l'IUGM et d'employés des résidences de COGIR a été formé afin de monter un programme d'activités physiques spécialement conçu pour les aînés. Le lancement de ce programme s'est déroulé le 28 novembre dernier à Montréal, et le 12 décembre à Québec, alors que les récréologues et directeurs généraux ont reçu une formation spéciale de l'IUGM.

Les premières semaines de 2014 seront consacrées à l'implantation de ce programme à travers le réseau de résidences au Québec. Un document explicatif a été monté pour vulgariser les bienfaits qui peuvent être ressentis chez les aînés suite à la pratique d'activités physiques.

### Un programme adapté aux aînés : une grande première dans le marché

Le programme contient des résultats issus de la recherche scientifique, un programme d'exercices basés sur des résultats probants de même que certaines recommandations générales formulées par les chercheurs de l'IUGM. Les activités physiques proposées sont classées en trois niveaux d'intensité. Chaque mouvement est vulgarisé grâce à des photos et explications claires et faciles.

Apposé du sceau de l'IUGM, ce programme viendra appuyer le travail quotidien des récréologues de notre réseau qui sont toujours à la recherche d'innovations pour procurer un meilleur bien-être aux aînés.



Prenant racine au plus profond de ses valeurs et de sa mission, Société de gestion COGIR, via son réseau de résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ se fait un devoir de contribuer à l'amélioration de la santé et du mieux-être de nos aînés jour après jour. Tout comme le reste de la population, nos résidents font malheureusement face à plusieurs grands défis humains liés au vieillissement. À cet effet, non seulement en tant que chef de file des résidences privées pour aînés au Québec mais aussi par geste humanitaire, notre entreprise désire donner l'exemple et contribuer de façon responsable à l'amélioration des conditions de santé de nos aînés et à la possible prévention de certaines maladies. Société de gestion COGIR et ses bannières de résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ se sont donc associées à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) afin de mettre en place une série de mesures qui, nous le croyons, auront un impact positif sur la qualité de vie de nos résidents. Vieillir en santé est un objectif qui nous tient tous à cœur.

Au fil des années, le Centre de recherche de l'IUGM a découvert qu'il existe une forte corrélation entre le niveau d'activité physique et l'état

### MJardins Intérieurs

**De l'énergie bien dépensée !**

L'été dernier, une nouvelle activité a fait fureur auprès des résidents et résidentes du Manoir Louisiane. Des athlètes sympathiques ont tiré à vélo les résidents qui se trouvaient dans un chariot attaché à l'arrière leur offrant ainsi la plus belle balade du monde dans le quartier !



### Manoir Lafontaine

**La croisière des Amériques**

C'est pour célébrer la fin de la grande marche que les résidents du Manoir Lafontaine se sont réunis pour célébrer la croisière des Amériques. L'activité a eu pour but de faire voyager virtuellement les résidents de Miami à Buenos Aires grâce à plusieurs attentions de tous genres!



### Manoir Outremont

**La vie en rose**

Le 10 octobre dernier, c'est au Théâtre Rialto que se tenait le concert Claudette Dion chante Piaf, un spectacle-hommage à Édith Piaf. Le Manoir Outremont a fait tirer 10 billets aux lecteurs du journal L'Express d'Outremont. Pour l'occasion, les gagnants et les résidents étaient très chics. Cette soirée restera certainement gravée dans la mémoire de tous!



### Le Clair Matin

**La maison hantée d'Halloween**

C'est pour célébrer la fête d'Halloween que l'équipe du Clair Matin a transformé la résidence en maison hantée. Les résidents étaient déguisés pour l'événement. Un souper thématique a été servi aux résidents pour l'occasion.



### Les Jardins Logidor

**À vos déguisements !**

C'est avec créativité et originalité que les Jardins Logidor ont célébré l'Halloween. Les résidents et employés se sont déguisés de manière originale pour l'occasion.



### Résidence Memphrémagog

**Tango Argentina !**

Suite à la clôture de La grande marche Vieillir en santé, la résidence Memphrémagog a organisé une soirée de tango argentin. Cette activité avait pour but de souligner l'arrivée de la marche à l'étape de Buenos Aires. Des danseurs de Tango professionnels ont fait un spectacle qui a fait voyager les résidents.



### Résidences Richeloises

**Fêtons les générations**

Une fête champêtre a eu lieu aux Richeloises le 7 septembre dernier. Les enfants et petits-enfants des résidents faisaient partie de la fête. Beaucoup d'activités comme le maquillage des enfants et des prestations d'un magicien étaient au rendez-vous autour de rafraîchissements et nourriture! Rires et sourires étaient de la partie !



**10 ans déjà !**

Le 13 novembre dernier, la résidence les Richeloises fêtait ses 10 ans. Lors du souper, des certificats de décennie furent remis aux résidents qui habitent à la résidence depuis 10 ans. De plus, les résidents qui ont participé comme bénévole aux dernières portes ouvertes ont reçus des certificats ambassadeurs. Les sourires et les anecdotes faisaient partie de l'événement.



### Jardins Intérieurs

#### Célébrons nos centenaires!

La résidence Les Jardins Intérieurs de St-Lambert avait le cœur à la fête pour célébrer ses centenaires. Les anniversaires de cinq résidents ont été soulignés, incluant une résidente qui a célébré son 105<sup>e</sup> anniversaire.

Ce fut un après-midi mémorable et rempli d'émotion. Cette fête fut un témoignage de respect et d'admiration envers les résidents fêtés.

Un certificat du cabinet de la première ministre du Québec, Mme Pauline Marois et ainsi qu'un certificat du cabinet fédéral de la main de Mr Stephen Harper a été remis à chacun des centenaires.



### Jardins Intérieurs

#### De l'Angleterre à St-Lambert avec Skype !

Le mercredi 4 décembre dernier, une résidente de l'unité prothétique a eu le bonheur d'échanger avec sa fille en direct de l'Angleterre grâce à notre nouveau portable qui pourra être utilisé à cet effet. L'émotion était à son comble car la mère n'avait pas revu sa fille depuis le mois de février.

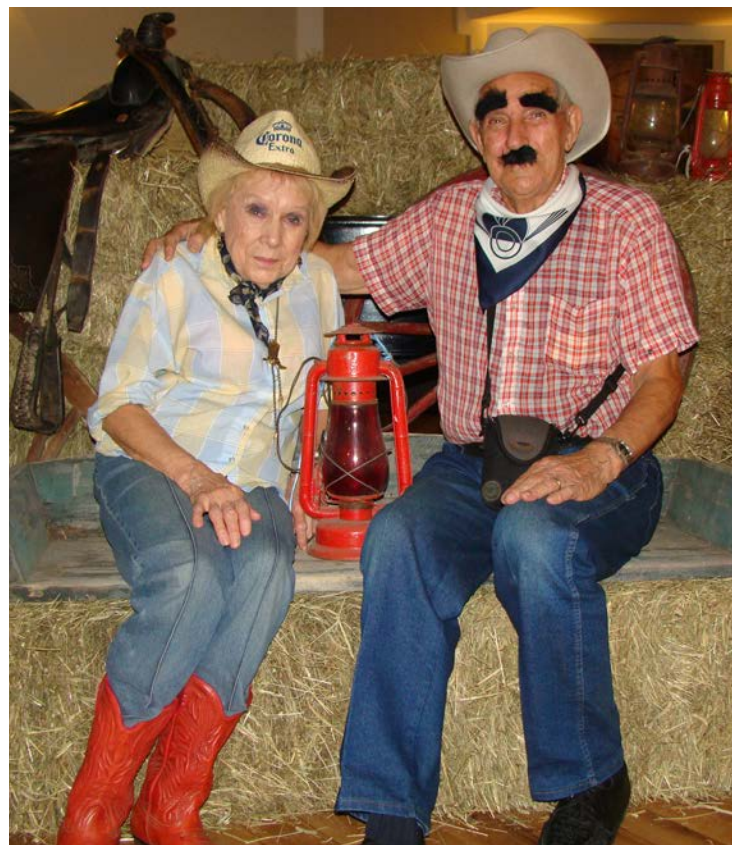
Cet événement n'est que le début; déjà la demande est grande auprès des familles qui désirent également profiter de cet outil de communication et profiter d'un moment agréable avec leur parent.



### Habitats Lafayette

#### Des cowboys aux Habitats Lafayette !

Cet automne, l'équipe des Habitats Lafayette a voulu surprendre ses résidents en organisant le festival western Lafayette. Le décor thématique et l'ambiance ont su charmer les résidents, leurs familles et les visiteurs. Un succès qui deviendra sûrement une tradition !



### Les belles années étaient de retour en force cette année !

Les portes ouvertes de l'autonomie 2013 sous la thématique « Les belles années » ont été encore une fois une très grande réussite dans les résidences privées pour aînés AZUR, JAZZ et COGIR. Félicitations à tous et à toutes! Voici quelques photos parmi les centaines que nous avons reçues.

#### Les belles années à l'Émerite de Brossard

Location de voitures anciennes !



#### Les belles années au Domaine des Forges

Les résidents du Domaine des Forges ont pu se sucrer le bec lors des portes ouvertes grâce au bar à bonbons d'antan et ce vêtus de beaux costumes ! Des smoked meats Schwartz ont même été servis au grand bonheur des résidents et visiteurs.



#### Les belles années au Manoir Lafontaine

Les résidents du Manoir Lafontaine avaient fière allure dans le cadre de la thématique des belles années !



#### Les belles années au Jardins Katerina

Les résidents des Jardins Katerina ont eu beaucoup de plaisir à jouer au bingo des années 50. La bonne humeur était palpable !



## Calendrier 2014

Récit d'un an et petits plaisirs d'aujourd'hui !

## Un calendrier bien spécial qui démontre la créativité de nos chefs !

Pour souligner l'occasion du Temps des Fêtes et la nouvelle année, l'équipe du marketing et des services alimentaires ont décidé d'offrir aux résidents des résidences AZUR et JAZZ un calendrier original avec plusieurs saveurs. Pour chaque mois de l'année 2014, une recette réconfortante et simple a été proposée par nos chefs, et ce, en lien avec les saisons, les Fêtes et les grands événements des résidences. De plus, par le choix des recettes, ses accessoires, sa vaisselle et finalement par l'orientation visuel, nous avons voulu intégrer le look « vintage » des années d'autrefois pour faire revivre de bons souvenirs à nos résidents.

Nous sommes certains que plusieurs résidents prendront plaisir à cuisiner et à déguster ces 12 recettes en bonne compagnie !



## Tournage

Les photos des recettes de nos chefs ont tous été réalisées en studio avec un styliste culinaire et un photographe professionnel. Rien n'a été laissé au hasard pour obtenir une photo d'un plat qui semble aussi appétissant !



## Cipaille

Par chef Antoine Morneau Billard  
(Manoir Les Générations)

Rendement : 12 portions

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 5 à 7 h

Temps de macération : 4h à une nuit

## Ingrédients :

- 900 g (2 livres) de porc en cubes
- 900 g (2 livres) de bœuf en cubes
- 900 g (2 livres) de veau en cubes
- 900 g (2 livres) de poulet en cubes
- 1,5 litre (6 tasses) de pommes de terre en cubes
- 2 gros oignons hachés
- 25 ml (1 ½ c. à table) de sel
- 3 ml (1/2 c. à thé) de poivre
- 3 litres de bouillon de bœuf bien chaud
- 5ml (1 c. à thé) de mélange de 4 épices du commerce, ou au goût

## Ingrédients pour la pâte :

- 230 gr (2 tasses) de farine tout usage
- 225 gr (1/2 tasse) de graisse ou margarine froide
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 8 ml (1/2 c. à table) de poudre à pâte
- Quelques cuillerées à table d'eau glacée

## Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger les cubes de viande avec l'oignon, le vin rouge, les épices et les assaisonnements.
2. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur au moins 4 heures; toute la nuit si vous avez assez de temps.
3. Pour la pâte, mélanger dans un grand bol la farine, le sel et la poudre à pâte.
4. Incorporer le corps gras dans la farine à l'aide d'un coupe-pâte et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse où l'on distingue de petits morceaux de gras de la grosseur d'un petit pois.
5. Ajouter l'eau graduellement et mélanger avec une spatule jusqu'à ce que le mélange se tienne et forme une boule. Ne pas trop mélanger.
6. Former un disque avec la pâte. Envelopper d'une pellicule plastique et laisser reposer au réfrigérateur au moins 30 minutes.
7. Abaisser la pâte sur un plan de travail enfariné jusqu'à une épaisseur de 3 à 4 mm (1/8 de pouce); donner à la pâte la forme de votre rôtissoire.
8. Réserver les restes de la pâte.
9. Mettre la grille au bas du four et préchauffer à 300 °C (570 °F)
10. Verser les cubes de viande et la marinade dans une grande rôtissoire. Incorporer les cubes de pommes de terre, les restes de pâte taillées en petits morceaux et bien mélanger.
11. Verser le bouillon de bœuf chaud jusqu'à hauteur de la préparation.
12. Déposer l'abaisse de pâte sur le cipaille et faire quelques incisions au centre.
13. Cuire pendant au moins 5 heures en vous assurant à toutes les heures que la rôtissoire contient encore du bouillon.
14. Ajouter du bouillon au besoin.
15. Servir avec un ketchup aux fruits maison.

### 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](http://www.fortissimots.com)

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

AILERON  
ALPAGE  
BETON  
BISEAU  
CABINE  
CASCADE  
CIBLE  
CITADELLE  
CIVIL  
COCON  
CONVIVE  
COPIE  
COUPOLE  
DIESEL  
ECHEC  
ETAIN

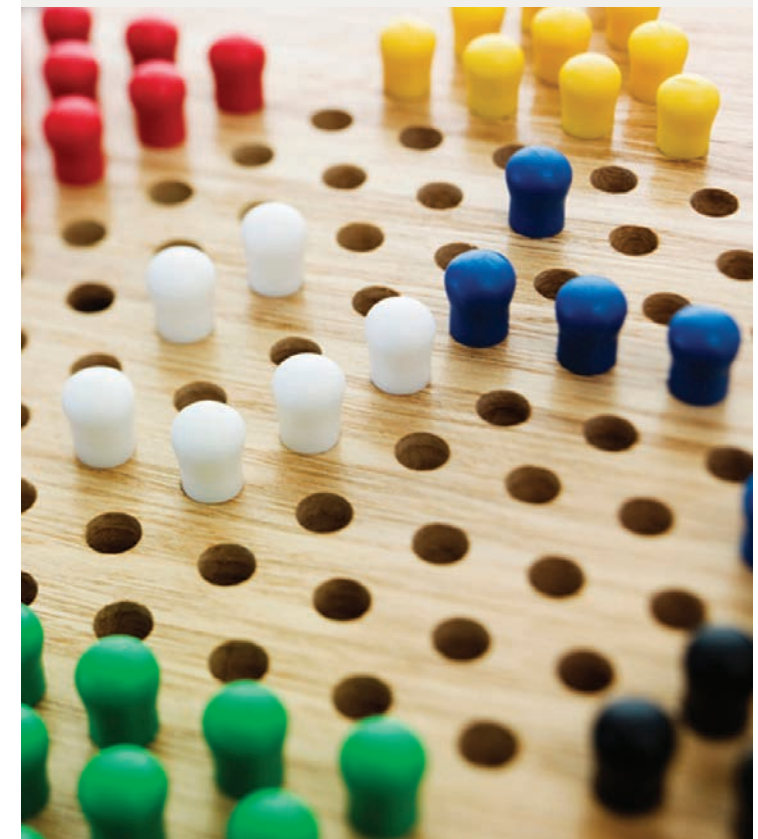
FRAISE  
FRICHE  
GARAGE  
GOULAG  
GOULOT  
GREC  
INDEX  
MAGASIN  
MARMITE  
MELODIE  
MILLION  
MINEUR  
MOMIE  
MOTEUR  
MUSCLE  
PATHOLOGIE

PIANO  
PISTOLET  
PLACE  
PODIUM  
PORTION  
SABRE  
SCHEMA  
SCORBUT  
SPIRALE  
TAMBOUR  
VEINE  
VENAL  
VERANDA  
VERRUE  
VIVIER



### Sudoku

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





## 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 Beurivage	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
Magog	Résidence MemphréMagog	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

Mot cachés : le mot mystère est DÉLICIEUX  
Sudoku :

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