



Il nous fait plaisir de vous présenter l'édition PRINTEMPS-ÉTÉ 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 souhaitons à tous une bonne lecture et profitons de l'occasion pour vous souhaiter une très belle saison estivale à vous et votre famille!

Cordialement, l'équipe des résidences AZUR

INFOLETTRE AZUR
PRINTEMPS-ÉTÉ 2014

www.residencesazur.com

La satisfaction des résidents, notre priorité.



Le beau temps semble s'être installé pour la saison estivale sonnante du même coup le départ de notre deuxième expérience de La Grande Marche *Vieillir en santé*. Ce concept novateur touche plusieurs aspects de la vie au quotidien en résidence. De l'activité physique modérée, des découvertes alimentaires, le plaisir de rencontrer des gens et de socialiser, apprendre de nouvelles choses quand nous croiserons différents pays et bien sûr, le plaisir de vivre. Notre équipe

est fière de ce projet qui, l'an dernier, a remporté un prix d'excellence à travers toutes les résidences privées du Québec membre du RQRA. Au-delà de cette reconnaissance, votre participation en grand nombre nous fait chaud au cœur et nous démontre votre satisfaction.

Votre satisfaction est, de loin, la clé de notre succès et de notre avenir. Tout ce que nous pensons, créons ou faisons dans notre quotidien doit viser un niveau d'excellence qui se mesure par votre satisfaction. Sur ce point, deux sondages sont présentement en cours. Il y a celui de nos résidences qui est fait à l'interne et aussi celui du Réseau Québécois des Résidences Privées du Québec (RQRA). Nous sommes très enthousiastes et fébriles dans l'attente des résultats qui, à chaque année représentent en quelque sorte, notre bulletin. Plus qu'un simple résultat, nous lisons vos commentaires et nous nous efforçons de corriger nos actions lorsque votre satisfaction n'est pas au rendez-vous tout en continuant à nous surpasser à faire mieux les choses même

quand vous nous indiquez que vous êtes satisfaits. C'est l'essence de notre quête et de notre mission; faire une différence dans votre qualité de vie. Ceci est seulement possible si nous avons une bonne communication, si nous regardons bien autour de nous et si nous vous écoutons bien.

Plusieurs nouvelles dans les médias depuis l'hiver dernier peuvent avoir eu un impact sur votre quiétude. En effet, nous avons pu voir et entendre des tragédies majeures reliées à des incendies, des fermetures de résidences privées, etc. Ceci nous interpelle profondément. Notre équipe est très empathique face à ces événements et nous faisons tout en notre pouvoir pour éviter que cela touche nos résidences. Nous agissons aussi comme membre actif au RQRA afin d'influencer les décisions gouvernementales qui seront prises en matière de sécurité et ceci afin que vous soyez protégés. Nous l'avons dit à plusieurs reprises, nous prenons la responsabilité de gestionnaire très au sérieux et nous voulons que tous et chacun soit traité comme si vous étiez de notre propre famille.

Quand nous regardons autour de nous et quand nous écoutons nos résidents actuels, leurs familles et les résidents futurs, nous sommes excités par l'avenir des résidences privées. À chaque jour, nous découvrons de nouveaux besoins, les vôtres, reliés à une meilleure qualité de vie. Nous sommes en pleine évolution et en période de changement. Nous souhaitons vous accompagner, vous et les futurs résidents, de la même façon que vous nous accompagnez dans notre évolution. C'est en dessinant l'avenir ensemble que nous pouvons répondre à vos attentes et garantir votre satisfaction. Nous avons un sentiment d'accomplissement extraordinaire de pouvoir servir les générations qui nous ont précédés.

Cher résident, chère résidente, famille et amis, merci d'être avec nous.

Frédéric Soucy

Vice-président exécutif
Société de gestion COGIR



Vieillir en santé : moins de viande au menu !



La cuisson des viandes à température élevée génère des milliers de molécules remarquablement odorantes, responsables du bon goût des plats à base de viande. Malheureusement, ces hautes températures provoquent aussi l'apparition de plusieurs molécules toxiques comme les amines hétérocycliques et les hydrocarbures polyaromatiques qui peuvent causer des mutations à l'ADN et enclencher le développement d'un cancer.

En plus de ces produits cancérigènes, les protéines et le sucre contenus dans les viandes peuvent se combiner au cours de la cuisson pour former ce qu'on appelle des glycotoxines, une

classe de molécules qui créent un stress oxydatif et des conditions inflammatoires dans l'organisme. Des résultats obtenus sur des systèmes modèles suggèrent que ces molécules toxiques pourraient participer à une détérioration majeure des fonctions cognitives de ces modèles, tel que visualisé par des difficultés à effectuer des tâches simples, des capacités physiques diminuées ainsi qu'une accumulation anormale de bêta-amyloïde dans le cerveau, un marqueur de la maladie d'Alzheimer.

Des recherches chez l'humain, réalisées auprès de 93 personnes âgées de 60 ans et plus indiquent que celles qui possèdent les taux les plus élevés de glycotoxines dans le sang sont plus touchées par un déclin de leurs fonctions cognitives que celles qui en possèdent le moins. Autrement dit, la simple présence de glycotoxines dans le sang provoque des changements spectaculaires à l'intérieur du corps, autant au point de vue du métabolisme que des fonctions neurologiques. Réduire la consommation de viande, en particulier celles qui sont grillées à haute température, représente donc une façon simple de diminuer l'exposition à ces molécules toxiques et de se protéger de leurs effets néfastes sur l'organisme.



Le retour de La Grande Marche Vieillir en santé

Une seconde édition pour La Grande Marche Vieillir en santé : Faire le tour de l'Europe !

Fort du succès obtenu l'année dernière avec La Grande Marche Vieillir en santé dans le cadre du programme *Vieillir en santé*, COGIR relance cette expérience pour une seconde édition. Cette activité à grande échelle encourage les résidents du réseau à bouger et ainsi se surpasser.

Du 9 juin au 8 août 2014 se tiendra La Grande Marche *Vieillir en santé* sous la thématique du Grand tour de l'Europe qui regroupera des clubs de marche dans l'ensemble de nos résidences privées pour aînés des bannières AZUR, JAZZ et COGIR. Spécialement formés pour l'occasion, ces clubs de marche compteront des marcheurs volontaires qui parcourront des distances propres à la forme physique de chacun.

Chaque pas compte!

Le but? Réussir à faire le tour de l'Europe en partant de Paris jusqu'à Bordeaux. Puisque chaque pas compte, n'oubliez pas de noter vos pas quotidiens grâce au podomètre qui vous est fourni.

Une fois par semaine, chaque marcheur remet son cumul de pas parcourus au responsable de sa résidence. Combinés ensemble, tous les pas des marcheurs aideront à parcourir la plus grande distance possible et ainsi parvenir à faire le tour de l'Europe.

Le niveau d'avancement de La Grande Marche est disponible en tout temps sur les sites Internet d'AZUR et de JAZZ pendant La Grande Marche Vieillir en santé.

BONNE MARCHÉ! <http://lagrandemarche.azuretjazz.com>



Les résidents du St-Patrick lors de La Grande Marche de 2013



Les résidents des Jardins Intérieurs ont tous le sourire pour La Grande Marche 2013



De nombreux marcheurs ont pris part à La Grande Marche à Rimouski

Un défi ambitieux : saurez-vous le relever?

Tournesol**Une vague d'amour intergénérationnelle**

À l'occasion de la St-Valentin, la résidence Tournesol a reçu la visite du groupe de 4 ans de la garderie Mer et Monde. Des Valentins faits à la main ont été échangés entre les enfants et les résidents : une belle journée pour tous!

**Émélite de Brossard****Un conférencier de marque**

Le 12 février dernier, les résidents de l'Émélite de Brossard ont eu le bonheur d'assister à la conférence de M. Gilles Proulx portant sur ses nombreux voyages.



La directrice de L'Émélite en compagnie de deux Gilles Proulx. Lequel est le vrai?

Manoir Outremont**Le Gala des Magnifiques**

Le samedi 22 mars dernier, le Manoir Outremont a présenté un événement qui n'a d'égal nul part ailleurs: le Gala des Magnifiques. Animé par Monsieur Gilles Proulx, animateur radio et télé bien connu, ce gala mettait en vedette des aînés remplis de talents qui ont osé se produire devant public. Au programme : danse, chanson, musique et poésie étaient au nombre des disciplines proposées lors de ce gala unique en son genre. Mention spéciale à Monsieur René Caron, célèbre visage de la télévision québécoise, qui est venu nous présenter un numéro de son cru, un classique que tous se rappelleront avec joie.

**Le Clair Matin****Un chaleureux merci**

Les dames du Clair Matin ont reçu de la part des étudiants du Collège Montpetit une carte en remerciement pour les pantoufles tricotées spécialement pour un projet étudiant.



Les Jardins du Couvent Un résident à la Poule aux œufs d'or!

Toute l'équipe des Jardins du Couvent tient à féliciter M. Calixte Tardif pour sa participation à la populaire émission La Poule aux œufs d'or. M. Tardif a remporté une somme totale de 44 000 \$. Félicitations!



Habitats Lafayette 30 vies aux Habitats Lafayette

Les Habitats Lafayette se sont transformés en véritable plateau de tournage au mois de mars dernier alors qu'ils accueilleraient l'équipe télé de l'émission 30 vies. Sur la photo, Marilou Wolfe et Peggy Black.



Les Jardins Intérieurs Anniversaire des centenaires

La résidence Les Jardins Intérieurs avait le cœur à la fête pour célébrer ses centenaires. Les anniversaires de Mme Laurence Dorais (105 ans), Mme Blanche Martin (104 ans), Mme Gilberte Ratté (102 ans), M. Fred Dawson (102 ans) et M. Terrence Finn (100 ans) ont été soulignés. Les employés ont profité de l'événement pour souligner quatre résidents qui ont 99 ans, soit : Mme Georgette de Larocheleire, Mme Lumina Smith, M. Florent Foisy et Mme Juliette Gagnon.

Un délicieux gâteau a été servi pour l'occasion. Les résidents de 100 ans et plus ont reçu un certificat du cabinet de la première ministre du Québec (à ce moment), Pauline Marois, ainsi qu'un certificat du cabinet Fédéral signé de la main de M. Stephen Harper.

Le Renoir Apéro Poésie

Une douzaine de poèmes ont été composés par les résidents du Renoir et exposés pour le bénéfice de la clientèle durant tout le mois de février. Les poèmes ont été lus durant l'événement apéro poésie et plus de 75 participants sont venus profiter de cette activité devenue une belle rencontre pour la St-Valentin.



Les Jardins Logidor À la santé du billard!

Suite à la réfection du salon de billard, Les Jardins Logidor ont fait une réouverture avec une petite santé! De nouveaux casse-fête et ameublements pour pouvoir faire aller notre mémoire et notre dextérité en plus de jouer au billard dans un confort et un beau décor bien mérités.



Résidence Sault-au-Récollet Tournoi de quilles interactif!

Les résidents de Sault-au-Récollet ont été hôtes d'un tournoi amical de quilles à la Wii, un jeu vidéo des plus sportifs. Pour la première fois en 6 ans, les Résidences Tournesol ont remporté le tournoi. Félicitations aux équipes participantes!



Les Richeloises Un centenaire aux Richeloises

Le dimanche 9 mars dernier, Les Richeloises ont célébré le centenaire de M. Charles-Émile Picard. Pour ce grand événement, M. Picard a reçu les félicitations écrites des personnes suivantes : M. David Johnston, Gouverneur général du Canada, M. Pierre Duchesne, Lieutenant-gouverneur du Québec, M. Matthew Dubé, Député du NPD, Mme Pauline Marois Première Ministre (à ce moment).

Pour cette occasion si spéciale, le maire de McMasterville et son épouse étaient sur place et ont présenté une belle gerbe de fleurs et leurs hommages à M. Picard.

Lors de cette grande fête, 67 membres de sa famille élargie étaient présents. De la descendance de ses sept enfants, M. Picard compte en 2014 onze petits-enfants et 16 arrière-petits enfants. Les Amoureux du Vieux-Port de St-Basile-le-Grand (Katrina et Pierre) se sont fait un plaisir d'interpréter les chansons préférées de notre centenaire. Le chef Mathieu Saulnier avait préparé un somptueux repas qui s'est terminé avec la présentation d'un merveilleux gâteau à l'érable, le préféré de M. Picard.



Vous êtes hospitalisé : que se passera-t-il ? Que pouvez-vous faire ?

Depuis quelques années, le Ministère de la santé et des services sociaux a mis en œuvre une « Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier » qui vise à adapter les pratiques hospitalières à la réalité des personnes âgées, toujours plus nombreuses, qui fréquentent les établissements de soins de courte durée. Ainsi, tous les hôpitaux du Québec, avec l'ensemble de leur personnel et de leurs médecins, travaillent à revoir leurs façons de faire pour tenir compte de la fragilité particulière des aînés. Vous vous demandez ce que cela pourra bien changer si jamais vous deviez aller à l'hôpital... Lisez bien ce qui suit...

Dans la mesure où vous le pourrez, on vous demandera de faire tout ce que vous faisiez déjà quand vous étiez à la maison. Hé oui ! Vous pensez sans doute que ce n'est pas sérieux, que si vous êtes à l'hôpital, c'est que vous n'allez vraiment pas bien, que vous devez rester couché, vous reposer, qu'on doit vous aider à vous laver, à manger... Détrompez-vous ! C'est vrai, mais seulement en partie. Ces idées sont souvent des préjugés ou des idées fondées sur de très vieilles pratiques, qui ne tiennent pas compte des connaissances actuelles et qui peuvent avoir des conséquences parfois tragiques sur les personnes âgées.



Par exemple, saviez-vous que :

- Une seule journée d'alitement se traduit par trois jours d'hospitalisation chez une personne âgée de 75 ans ?
- Une personne de 75 ans perd de 5 à 10% de sa masse musculaire par semaine d'alitement et risque de requérir plusieurs semaines de réadaptation pour récupérer son autonomie à la marche ?
- Un ulcère de pression (une plaie) peut se développer en seulement trois heures d'alitement sur une civière ?
- Une personne de 75 ans qui subit une chirurgie ou qui est aux soins intensifs risque de faire un delirium (état confusionnel aigu habituellement transitoire et réversible, souvent confondu avec la démence) dans plus de 75 % des cas ?

Pour prévenir autant que possible que ces situations ne se produisent à l'hôpital, les intervenants vous parleront possiblement de l'AÎNÉES, qui est un acronyme qui aide à rappeler les points importants dont on doit tenir compte pour une personne âgée.

A : pour l'AUTONOMIE :
mobilité et activités de la vie quotidienne

I : pour INTÉGRITÉ DE LA PEAU

N : pour la NUTRITION
et pour l'HYDRATATION

É : pour l'ÉLIMINATION : urinaire et fécale

E : pour l'ÉTAT COGNITIF

S : pour SOMMEIL

De plus, on discutera avec vous et vos proches, de votre départ de l'hôpital au tout début de votre séjour. Non pas parce qu'on veut se débarrasser de vous, mais bien parce qu'on sait que l'hôpital n'est pas le lieu idéal pour se remettre en forme. De plus, en prévoyant, on peut mieux ajuster les services dont vous pourriez avoir besoin à votre départ : popote roulante, aide au bain pour quelques semaines, etc.

Vous ne comprenez pas pourquoi on vous demande de faire telle ou telle chose ? Demandez-le ! Les intervenants pourront vous expliquer pourquoi il est si important de marcher, boire, manger, dormir, etc... Et vous pourrez continuer de profiter de votre autonomie...

LE GRAND ÉVÉNEMENT
érablement bon!



C'est toujours avec émotion et fébrilité que se déroule la grande finale annuelle d'Érablement Bon. L'édition 2014, qui se tenait le mardi 15 avril dernier à la résidence Jazz Drummondville, n'a pas fait exception! Ce concours, mettant en compétition les talents culinaires de chefs et de résidents, visait à conférer le titre de la meilleure bouchée sucrée-salée à l'érable en 2014 dans le réseau des résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ.

Difficile tâche que celle de trancher! En effet, un jury composé de trente goûteurs provenant de la résidence JAZZ Drummondville et d'invités d'honneur du siège social de COGIR, avait la délicieuse mission de goûter les cinq bouchées sucrées-salées pour ainsi désigner la recette gagnante!

Il faut également mentionner que lors du grand brunch Érablement Bon du 8 avril dernier, les convives devaient voter pour leur bouchée sucrée-salée préférée alors que la recette du chef de chaque résidence affrontait la recette d'un ou d'une résidente. Toutes les résidences ont été représentées en demi-finales à travers la province où cinq finalistes se sont démarqués :

- **L'Alto** (recette de Chef Jean-Baptiste Belneau)
- **Château Beauvillage** (recette de Dan Rajesh Pancharam)
- **Manoir Les Générations** (recette d'Antoine Morneau Billard)
- **Jazz Longueuil** (recette de Norman Bédard)
- **Manoir Manrèse** (recette de Patrice Tavernier, qui représente une résidente, Mme Paule Lachance)

Ces cinq finalistes ont livré le meilleur d'eux-mêmes en s'impliquant corps et âme dans cette compétition. Des recettes dignes de grands chefs ont été proposées afin d'épater les membres du jury, qui d'ailleurs, n'ont pu trancher pour la première position. Une première cette année, avec un résultat ex-æquo :

Chef Jean-Baptiste Belneau de la résidence L'Alto et Chef Norman Bédard de la résidence Jazz Longueuil.

Félicitations aux grands gagnants et à tous les finalistes du concours Érablement Bon!



Un goût d'érable exclusif à chaque résidence



Château Beauvillage

Les participants d'Érablement Bon 2014 ont offert des recettes dignes des grands chefs pour épater le jury! Sur la photo, Mme Léveillée et le chef Dan préparant une délicieuse recette de brie dattes et érable.



Les Richeloises: merci à tous les participants!



Érablement Bon à l'Émerite de Brossard: Un bel esprit d'équipe!

Un atelier de cuisine aux Jardins Intérieurs

Trois résidents des Jardins Intérieurs ont été invités à un atelier de cuisine à l'occasion de la compétition Érablement Bon. Deux de ces recettes ont été présentées à la demi-finale du concours. Sur la photo: Mme Filiatreault, Mme Morissette et le chef Stephan Garçon.



Complexe Gouin-Langelier

La bouchée gagnante est celle de Mme Denise Monette, entourée de Mme Isabelle Therrien, Mme Louise Langlois et la chef Jolyane Southière.



Un nombre impressionnant de bouchées ont été servies lors du brunch Érablement Bon, à la résidence St-Patrick.



Roulé de canard chèvre et pommes aux saveurs montérégiennes

Par chef Norman Bédard (Jazz Longueuil)

Recette pour 30 portions

Ingrédients :

Galettes de tortillas de 10 pouces (6 unités)
Épinards en feuilles (½ paquet de 500 grammes)
Fromage chèvre des neiges (1 kg)
Cuisses de canard confites (8 unités)
Pommes Cortland (8 unités)
Ciboulette fraîche (1 petite botte)
Coriandre fraîche (1 demi-bouquet)
Sirop d'Érable (2 boîtes de 596 ml chacune)
Cidre de pommes (500 ml)

Étapes :

Confire les cuisses de canard au préalable et les effiloche.
Couper les pommes épluchées en cubes « type brunoise ».
À l'aide d'un mélangeur, prendre le fromage de chèvre, le rendre lisse (1 minute environ) et mélanger avec la ciboulette ciselée.
Laisser réfrigérer 1 heure.
Cuire les pommes avec 1 boîte de sirop d'érable. Confire aussi avec le cidre.
Utiliser l'autre boîte de sirop d'érable pour mariner l'effiloché de canard.

Montage :

Étaler le mélange de Fromage de chèvre avec une spatule sur les tortillas (¼ de pouce d'épaisseur).
Tapisser le mélange de fromage de chèvre avec les feuilles d'épinards.
Étendre le confit de canard mariné avec le sirop d'érable partout sur les épinards. Prenez soin de bien l'égoutter.
Déposer les pommes confites froides partout et égaliser le tout avec une spatule afin d'obtenir une épaisseur uniforme.
Finaliser avec des brindilles de coriandre.
Rouler sur un papier pellicule de plastique (Saran Wrap) de façon à obtenir une spirale. Réfrigérer de 2 à 3 heures.
Couper des tranches d'environ un pouce avec un couteau trempé dans l'eau chaude.
Dresser sur une assiette et décorer avec un mesclun et une vinaigrette de votre choix.

Concours Érablement Bon 2014

FILET DE PORC BRAISÉ
AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

Par chef Jean-Baptiste Belneau

Recette pour 10 canapés

Ingrédients :

1 filet de porc de 600 g
 300 g de pommes épluchées
 20 g d'oignons hachés finement
 25 ml de beurre
 20 ml d'extrait d'érable
 300 ml de sirop d'érable
 15 ml de vinaigre de cidre
 1 cuillère à thé de gingembre moulu
 30 ml de sauce soya
 10 ml de calvados
 10 ml de lime

Étapes :

1. Mettre le filet de porc en papillon, faire fondre 15 ml de beurre dans un poêlon et faire revenir la pomme pendant 15 minutes.
Farcir le porc avec de la pomme et enrouler dans un papier glacé.
Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes et laisser refroidir.
2. Utiliser le même poêlon, ajouter 10 ml de beurre, brunir l'oignon et déglacer avec le calvados, le vinaigre de cidre et l'extrait d'érable.
3. Dans un bol, mélanger la sauce soya, le gingembre, le sirop d'érable et la lime (jus de citron). Le verser dans le même poêlon que celui utilisé pour l'oignon. Remuer tranquillement à feu doux jusqu'à obtention de la consistance nécessaire.
4. Trancher le porc en portion de 60 g, le placer sur une décoration de votre choix et napper avec la sauce tiède.



Mots cachés

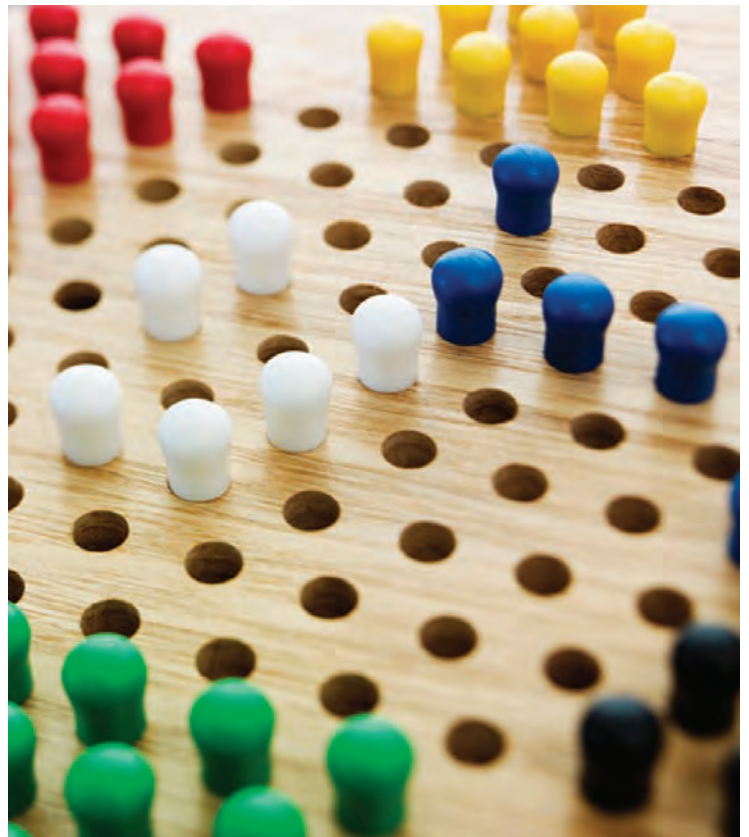
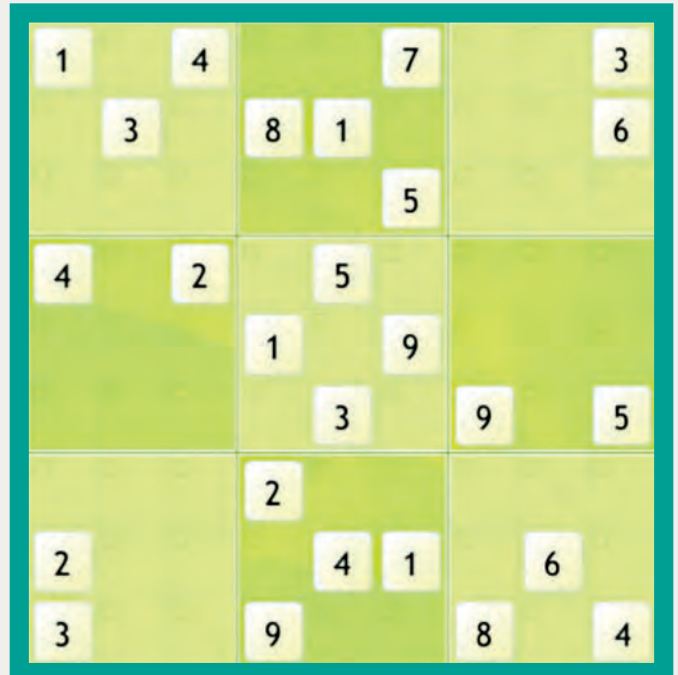
Mot mystère © WWW.FORTISSIMOTS.COM
Thème : LA MONTAGNE (14 lettres)



ALPAGE	CHALET	PISTE
ALPES	DÉGEL	RANDONNÉE
ALPINISME	ESCALADE	RAQUETTES
ALTITUDE	EVEREST	REMONTÉE
ANDES	FORÊT	ROCHEUSES
APLOMB	HIMALAYA	SIERRA
ARMOR	GLACIER	SOMMET
ASCENSION	MASSIF	TÉLÉPHÉRIQUE
BALISAGE	MONTAGNE	TERTRE
CAMPING	NEIGE	TOURISME
CANYONING	OISANS	TRANSAT
CASCADE	PANORAMA	TREKKING

Sudoku

www.le-sudoku.fr



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. 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.



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.





**UN RABAIS EXCLUSIF
POUR YVETTE**

 **Poirier**

**RÉSIDENTE
CHEZ AZUR**

**PROFITEZ D'UN RABAIS
EXCLUSIF SUR VOTRE
ASSURANCE HABITATION.**

Informez-vous auprès du
conseiller en qualité de vie de
votre résidence ou faites le

1 888 ASSURANCE
(1 888 2 7 7 - 8 7 2 6)
pour obtenir une soumission.

 **AZUR**
résidences pour aînés
retirement homes

 **Desjardins**
Assurances
AUTO • HABITATION

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 Les 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
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



Les solutions

Mots cachés : le mot mystère est EXTRAORDINAIRE

Sudoku :

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



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