

Jazz

Résidence pour gens retraités

PAR COGIR

infolettre



PROGRAMME
VIEILLIR EN SANTÉ
P. 3

LA CHRONIQUE DE
RICHARD BÉLIVEAU
P. 6

LA VIE
EN RÉSIDENCE
P. 9 À 14

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

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

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

Cordialement, l'équipe des résidences JAZZ

INFOLETTRE JAZZ
HIVER 2012-2013

www.residence-jazz.com

Une bonne et heureuse année sous le signe de la santé



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Joyeux temps des Fêtes et une très bonne année!

Mathieu Duguay
Vice-président exécutif
Société de gestion Cogir



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

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

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



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

S'alimenter sainement

RICHARD BÉLIVEAU :

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

Demeurer actif et curieux

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL :

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(Source : www.iugm.qc.ca)



S'aider à vieillir...

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

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

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

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

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

Références:

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

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

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

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

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

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

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

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

Finalement, un vieillissement réussi, c'est

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



Bien manger pour contrer le déclin cognitif

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

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

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

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

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

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

Richard Béliveau
Docteur en biochimie



Recette de carré croustillant aux canneberges et noix de coco

Par Chef Norman Bédard (Jazz Longueuil)

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement : 10 portions

Ingrédients du croustillant :

- 1/2 t. beurre non salé
- 1/4 t. crème 15% champêtre
- 3/4 t. chocolat blanc en morceaux
- 1 1/2 t. chapelure Graham
- 1 t. canneberges séchées
- 1/4 t. zeste d'orange
- 1 t. noix de coco
- 2 graines de cardamomes broyées

Ingrédients du glaçage :

- 2 c. à soupe beurre
- 1 1/2 c. à soupe eau tiède
- 1/2 c. à thé jus d'orange
- 1 1/2 t. sucre à glacer

Préparation du croustillant :

1. Mettre le beurre et la crème dans une casserole à feu moyen jusqu'à ébullition, puis retirer du feu.
2. Ajouter le chocolat blanc, hors-feu, laisser refroidir 5 minutes environ
3. Ajouter la chapelure Graham, les canneberges séchées, la noix de coco râpée et le zeste d'orange.
4. Verser le mélange dans un moule de pyrex 8 x 8 que vous aurez au préalable tapissé de papier parchemin.
5. Assurez-vous de bien tasser le mélange
6. Réfrigérer 1 heure

Préparation du glaçage :

1. Faire fondre le beurre; ajouter l'eau tiède, le jus d'orange, la cardamome et enfin le sucre à glacer jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
2. Étaler sur le croustillant.



Nos chefs à leurs casseroles pour votre santé

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

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

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

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

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

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

Paul-Eric Boucher

Directeur des services alimentaires



Les conférences de Richard Béliveau dans nos résidences

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

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



Jardins de Renoir, Laval
21 octobre 2012



Complexe Gouin-Langelier, Montréal-Nord
26 octobre 2012



Jardins Intérieurs, Saint-Lambert
28 octobre 2012



Résidence Le St-Patrick, Québec
2 novembre 2012

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

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

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

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

Au plaisir de vous compter parmi nous!

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

L'OSTÉOPOROSE

Vos os sont-ils en santé?

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

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

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

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

Jazz Longueuil
Un bel accueil pour un duo jazz

Les résidents de Jazz Longueuil ont eu beaucoup de plaisir à profiter d'une belle journée estivale en écoutant un bon duo de jazz. Un beau moment de détente!



Jazz Longueuil
Célébration des 5 ans de Jazz

Le 7 septembre dernier, Jazz Longueuil célébrait son 5ème anniversaire. Un chapiteau a été installé sur le stationnement de la résidence afin de souligner cette fête qui, selon les résidents, fut une journée inoubliable. Un cocktail a été servi accompagné de musique, ce qui a permis à tous nos résidents de jaser, s'amuser et danser. La journée s'est terminée au son d'un trio Jazz, avec la performance d'un saxophoniste aussi résident de Jazz Longueuil.



Jazz Longueuil
Souper dansant

Le 21 novembre dernier avait lieu un souper dansant à la résidence Jazz Longueuil. Les couples, amis et même membres du personnel ont passé par la plancher de danse où ils ont eu beaucoup de plaisir!



Jazz Longueuil
Conférence de Serge Laprade

Serge Laprade, bien connu des baby-boomers, entre autres pour sa coanimation de l'émission de variétés *Garden Party*, à la fin des années 1980, et ses participations aux téléthons de l'Association de la paralysie cérébrale du Québec a donné une conférence à la résidence Jazz Longueuil. Il est venu raconter des histoires inédites de son enfance ainsi que ses débuts dans les différents milieux artistiques où il a œuvré : radio, télévision, théâtre, cinéma et chanson. Les résidents ont bien apprécié ce moment!



**Jazz Drummondville
Coup de théâtre**

Le 25 octobre dernier, à la résidence Jazz de Drummondville, les résidents ont été invités à participer au souper thématique mensuel qui précédait la pièce de théâtre « Nous sommes là! » en compagnie de Mathieu Duguay, vice-président exécutif de Société de gestion Cogir. M. Gérard St-Jacques, résident et metteur en scène pour l'occasion, a divertit l'auditoire durant deux heures avec la troupe du théâtre Jazz. Une soirée remplie d'humour qui restera dans les souvenirs!



**Jazz Drummondville
Jazz célèbre son 5e anniversaire**

Vendredi le 5 octobre dernier, la résidence Jazz de Drummondville a accueilli sous un grand chapiteau, ses résidents et quelques dignitaires afin de célébrer son 5e anniversaire.

Durant l'après-midi, le groupe de musique « Le trio Nostagie » a divertit les invités et un copieux repas a été servi par la suite à la salle à manger de la résidence. En soirée, les résidents et invités ont pu profiter d'une prestation musicale de l'artiste Marc Angers, ancien participant de Star Académie. Une très belle journée!



**Jazz Drummondville
Croisière au Lac Mégantic**

Une croisière sur le Lac Mégantic a été organisée avec les résidents de Jazz Drummondville en juillet dernier. Les résidents ont pu profiter de la belle température et d'un beau moment d'histoire durant la balade.



**Jazz Drummondville
Aquaforme et danse en ligne**

Avec leurs nombreuses activités physiques à chaque semaine, les résidents du Jazz Drummondville gardent la forme! Les cours d'aquaforme ainsi que la danse en ligne sont des activités des plus populaires, où tous les résidents s'amuse et partagent de bons moments.



Un souper conférence en compagnie de Sœur Angèle. Les résidents de Jazz Drummondville étaient ravis!

**Jazz Lebourgneuf
Lancement du livre
d'une résidente**

Le 26 juin dernier avait lieu le lancement du livre intitulé « Je me souviens, Le p'tit Henri Laforest, un grand homme » d'une résidente du Jazz Lebourgneuf, Mme Jeanna Laforest-Vien. Hé oui, il n'y a pas d'âge pour avoir une belle plume. Cette résidente a dédié les livres des résidents tout au cours de la journée. Ce fut un très beau moment pour la résidente et également pour tous les lecteurs qui attendaient cette nouvelle publication. Félicitation!



Voici la photo des résidents du Jazz Lebourgneuf qui ont savouré un excellent repas traditionnel de cabane à sucre en avril dernier. Il y avait même un groupe musical sur place et les résidents ont bien aimé danser!

**Jazz Lebourgneuf
Les résidents et le billard**

Les résidents du Jazz lebourgneuf aiment beaucoup jouer au billard. C'est un bon moyen pour eux afin de socialiser tout en pratiquant une activité qui fait travailler la précision et la concentration.



**Jazz Lebourgneuf
Le tournoi annuel de pétanque**

Le 21 août dernier avait lieu le tournoi de pétanque au Jazz Lebourgneuf qui est très populaire à chaque année. Plus d'une trentaine de résidents étaient inscrits. La belle température tout comme la bonne humeur étaient au rendez-vous !



Jazz Lévis
Méchoui bien réussi!

JAZZ Lévis avait lancé une invitation aux gens de 70 ans et plus à venir déguster un excellent méchoui, dimanche le 26 août, sur la terrasse de la résidence JAZZ Lévis. Plus de 300 personnes ont répondu à l'invitation. Tout était de la partie pour faire de cette fête un grand succès : des gens heureux, un excellent méchoui servi dans un décor enchanteur et ensoleillé, de l'animation musicale, ainsi qu'une équipe souriante et des plus dynamiques.



Jazz Lévis
Base de plein air de Ste-Foy

Le 6 juin 2012, les résidents de JAZZ Lévis ont eu une journée qui a connu un franc succès à la base de plein air Ste-Foy! Plusieurs activités étaient au rendez-vous : pétanque, jeux de poches géants, cartes, musique et danse.



Jazz Lévis
Visite de la ministre
Mme Marguerite Blais

En août dernier, l'ancienne Ministre des aînés, Mme Marguerite Blais, était de passage à la résidence JAZZ Lévis. Elle a eu l'occasion de rencontrer plusieurs résidents et résidentes.



Carole Pilon, notre directrice générale au Jazz Lévis, Mme Marguerite Blais qui était à l'époque de la photo Ministre des Aînés et M. Gilles Lehoullier Député Libéral représentant la circonscription de Lévis dans la région Chaudière-Appalaches.

Jazz Lévis
Les résidents tricotent pour des
nouveaux-nés

Tout au long de l'année les tricoteuses bénévoles ont contribué au bonheur des parents de nouveaux-nés de l'Hôpital Hôtel-Dieu de Lévis, en mettant de l'avant leur talent pour offrir plus d'une centaine de bonnets aux nouveaux-nés.



Jazz Lévis
Journée western

C'est le 12 septembre qu'a eu lieu le repas thématique western préparé par le chef de la résidence Lévis et son équipe. Les résidents ont eu l'occasion de se remémorer de beaux souvenirs en portant leur chapeau, bottes de cowboy, jeans et chemises à carreaux pour cette belle journée. Musique et danse ont terminé cette journée en beauté!



Jazz Lévis
Fête de l'Halloween

Dans le cadre de l'Halloween, un repas à saveur d'épouvante a été organisé ainsi qu'un concours du plus beau déguisement. De plus, les enfants de l'école primaire Notre-Dame sont venus rendre visite aux résidents qui les ont bien gâtés avec des sucreries de toutes sortes. Cette visite a fait le bonheur des tous les petits... et aussi des plus grands!



Jazz Ste-Foy
Thématique chapeaux

À chaque année, la journée thématique des chapeaux est très populaire auprès des résidents de Jazz Ste-Foy. Les résidents ressortent les chapeaux qu'ils portaient autrefois, leur rappelant beaucoup de beaux souvenirs. Il est agréable d'observer l'originalité et la diversité de chaque chapeau.



Jazz Ste-Foy
Le jardin des résidents

Le tout nouveau potager de la résidence Ste-Foy n'a fait que des heureux. Les résidents ont eu beaucoup de plaisir à venir jardiner en petits groupes et il est très agréable de pouvoir l'admirer l'été lors des barbecues extérieurs!



**Jazz Ste-Foy
Les résidents sortent!**

Les résidents de Jazz Ste-Foy aiment beaucoup les sorties extérieures. Nous pouvons observer ces derniers lors d'une visite aux chutes Montmorency où la belle température était au rendez-vous; et également, lors d'une petite escapade en train.



**Jazz Ste-Foy
Les casse-tête**

Les casse-tête sont une activité appréciée des résidents de Jazz Ste-Foy. Un espace est même réservé à cette activité dans le salon commun. Il arrive souvent que ces derniers forment des équipes afin d'assembler des casse-tête de plus de 1000 morceaux. Une excellente activité pour faire travailler les méninges!



**Jazz Ste-Foy
Halloween**

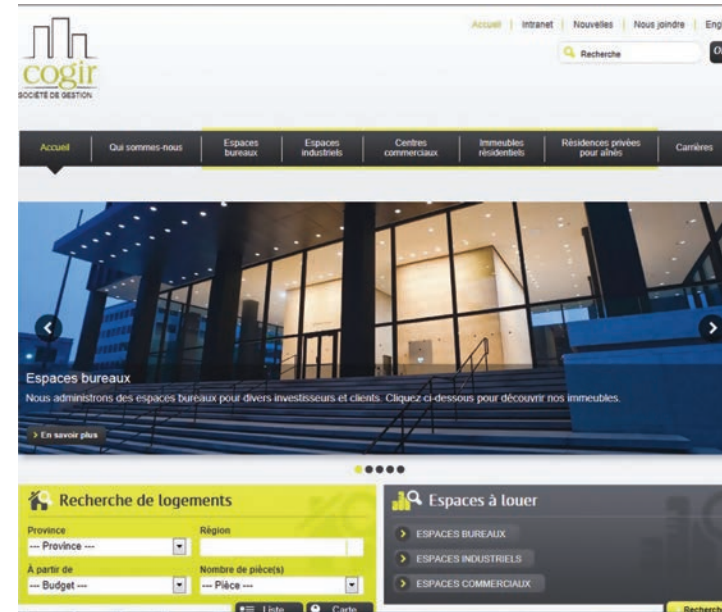
Il n'y a pas d'âge pour être costumé à l'Halloween! En voici la preuve : 100% des résidents étaient déguisés à la résidence Jazz Ste-Foy. Bravo pour l'originalité!



Nouveau site internet pour les résidences JAZZ

Afin d'être constamment à l'avant-garde dans son industrie, Société de gestion Cogir procède à la refonte de son site corporatif ainsi que de celui de la bannière de résidences privées pour aînés JAZZ. Nous sommes fiers d'annoncer le lancement de ces nouveaux sites qui ont nécessité une tâche colossale de la part de nos diverses équipes et la firme de développement.

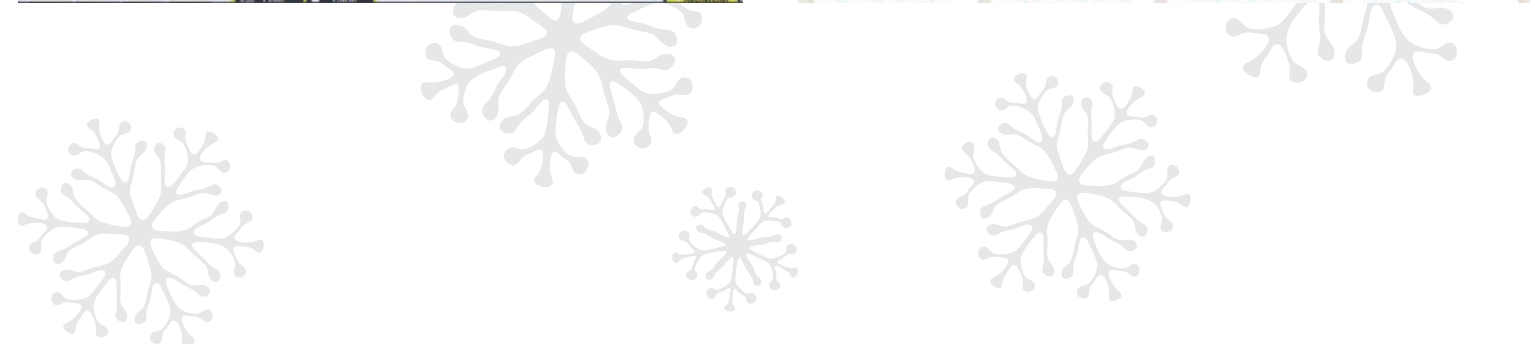
Ce lancement s'inscrit dans une volonté de rendre accessible plus d'informations et du contenu à valeur ajoutée à tous les visiteurs qui désirent rechercher un milieu de vie ou en connaître davantage sur l'entreprise et ses activités. En effet, ces nouveaux sites seront beaucoup plus informatifs grâce notamment à l'ajout de capsules vidéo spécialement tournées pour agrémenter la visite et la recherche d'informations. Les visiteurs y trouveront entre autres les conseils de Richard Béliveau, docteur en biochimie et artisan du programme Viellir en Santé de JAZZ.



En plus d'un contenu plus relevé, notre équipe de marketing a déployé plusieurs efforts pour revampier l'image des sites web avec un look revu et corrigé, mais qui conserve toutefois la même nature et l'environnement visuel qui décrivent bien notre entreprise.

« De concert avec nos équipes d'opérations et de création, nous désirons faire des sites internet de Cogir et JAZZ de véritables références dans l'industrie, notamment pour les familles qui cherchent à bien s'informer sur les résidences privées pour aînés avant de prendre une bonne décision » affirme Jean-Marc Bélanger, directeur du marketing et des approvisionnements chez Société de gestion Cogir.

Nous vous invitons à découvrir nos nouveaux sites!



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

Le saviez-vous?

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

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

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



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

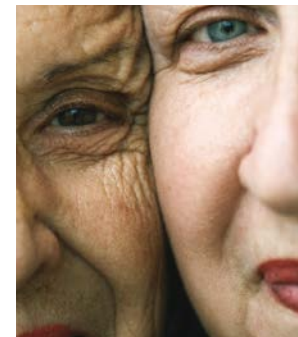
Je termine en vous mentionnant que je suis très fier de faire partie d'une entreprise au sein de laquelle de grands dossiers comme celui de la certification sont traités avec autant de professionnalisme et de rigueur. Et j'ai eu le privilège de réaliser, une fois de plus, que nous formons une grande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

Merci à vous tous!

Marie-Josée Tardif
Directrice des services de santé

Les principes de service JAZZ

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



CONFIANCE

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



COEUR

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



COLLABORATION

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



CRÉATIVITÉ

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

Quoi faire cet hiver au Québec

Les fêtes du Vieux-Montréal

Lieu : Vieux-port de Montréal

Un mois d'événements continus, consacrés uniquement aux célébrations de fin d'année avec plus de 20 lieux d'animation intérieure et extérieure, un village international des traditions du temps des Fêtes dans un décor lumineux féerique, chorale, carriole, crèche géante, Grand Bal extérieur du Nouvel An et feux d'artifice exceptionnels au Vieux-Montréal.

Dates : 14 décembre 2012 au 5 janvier 2013

Le Carnaval de Québec en collaboration avec Loto-Québec

Lieu : Centre-ville et Haute-ville de Québec

Depuis près de 60 ans, le plus grand carnaval d'hiver au monde célèbre les joies et la magie de l'hiver. Vivez en famille les frissons et les émotions fortes de cette grande fête hivernale : rafting sur neige, glissades, démonstrations spectaculaires, promenades en traîneaux à chiens, promenades en carriole, village pour enfants, etc. Venez saluer Bonhomme Carnaval, le roi de la fête, à son splendide Palais au cœur du Vieux-Québec et laissez-vous emporter par un tourbillon d'événements réputés, tels que la course en canot sur les glaces du fleuve, l'International de sculpture sur neige et les féeriques défilés de nuit.

Dates : 1 au 17 février 2013



Mondial des cidres de glace

Lieu : Rougemont (Montérégie)

Dans une ambiance féerique de sculptures de glace, venez rencontrer une cinquantaine de cidriculteurs et de producteurs agroalimentaires, et déguster leurs produits. Dégustations, sculptures sur glace, feu d'artifice et autres activités pour tous sont également prévus. Bien emmitoufflé, découvrez un produit qui fait honneur au savoir-faire québécois partout dans le monde!

Dates : 8 au 10 février 2013

Mots cachés

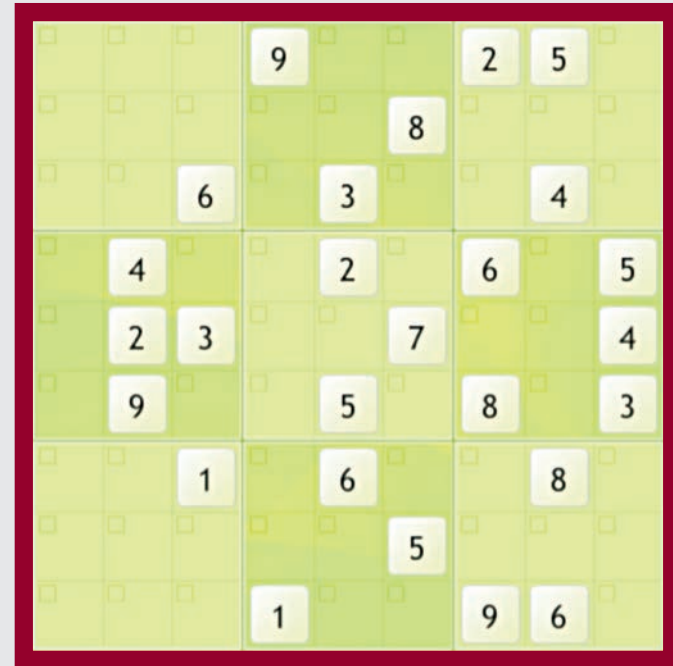
Mot mystère numéro 58 © www.cruciverbiste.com
Thème : Art culinaire (5 lettres)

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

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



Sudoku www.le-sudoku.fr



10 aliments anti-déprime



Comme vous le savez, l'hiver est magique, avec la neige, le temps des Fêtes et ses réunions familiales. Cependant, une fois le mois de janvier terminé, apparaît un phénomène assez fréquent : la dépression hivernale, qui prend toute votre énergie et peut vous faire déprimer. Voici une liste de 10 aliments qui peuvent vous aider à passer au travers Des blues de l'hiver.

- 1. Les noix** : elles sont riches en magnésium, ce qui nous aide à garder un bon niveau d'énergie.
- 2. Les bananes** : elles contiennent des vitamines B, C, E ainsi que du fer, calcium, zinc et magnésium.
- 3. Le chocolat** : il contient de la phényléthylamine, de l'anandamide (possédant des propriétés euphorisantes), de la théobromine et de la caféine (qui stimule notre corps et notre cerveau)
- 4. Les épinards** : ils une source de magnésium, mais aussi de vitamines B2 et B6 qui jouent un rôle dans la production d'énergie et l'équilibre psychique.
- 5. Les huîtres** : elles contiennent des vitamines B12, tout comme les abats, mais aussi des acides gras oméga-3, du phosphore, de l'iode, du zinc et du fer, qui favorisent la bonne humeur.
- 6. Les œufs** : le jaune d'œuf est l'aliment le plus riche en choline, un nutriment essentiel au bon fonctionnement de notre cerveau et de notre système nerveux.
- 7. Le parmesan** : pour optimiser les propriétés antidépressives du parmesan, il suffit d'en manger avec des glucides complexes tels que les pâtes et les légumes verts, riches en vitamine B6.
- 8. Les produits céréaliers** : privilégiez les pâtes et pains de grains entiers et le riz brun, car ces aliments sont constitués de bons glucides qui nous donnent de l'énergie et agissent comme antidépresseur naturel.
- 9. Le poisson** : les poissons gras comme le saumon, le thon, la truite et les sardines, plus particulièrement, contiennent une quantité importante d'oméga-3. Cet acide gras préviendrait entre autres les états dépressifs.
- 10. Les plats maison** : les plats cuisinés maison sont bons au goût, mais ils sont aussi une bonne source de réconfort.

www.styledevie.ca.msn.com

Témoignage d'un résident
Vivre dans une résidence JAZZ, vivre en société

La résidence que nous choisissons aura normalement la couleur et le caractère de nous tous et toutes (incluant le personnel) qui l'habitons.

Bien entendu, comme la plupart d'entre vous, nous étions attachés à notre maison. Pour une foule de raisons, nous avons choisi cette résidence comme notre nouveau foyer ; c'est qu'ici, on y retrouve tous ces services qui répondent grandement à nos besoins. Libre à nous et à vous d'en apprécier les avantages, de développer au fil des ans un sentiment d'appartenance et ce, en socialisant via la communication et la participation tout en respectant l'opinion de l'autre... car notre passé est parfois tissé de préjugés, voire d'intolérance.

L'adaptation réussie sera d'autant plus facilitée... par une acceptation inconditionnelle des nouveaux arrivants au sein de petits cercles parfois quasi hermétiques des habitués du milieu... le reflet type d'une microsociété.

Mon épouse Monique et moi, sommes arrivés fin mai de cette année dans la résidence et nous avons remarqué l'accueil et le dévouement au niveau du personnel ; nous saluons haut et fort l'humanisme ainsi que la grande disponibilité de madame la directrice.

P.-S. «J'ai remis l'ombre qui s'étirait sur la verdure, j'ai pensé qu'un rayon de soleil lui ferait grand bien...»

Guy Fortier
Résident à la résidence Jazz Lebourgneuf



Nos milieux de vie

JAZZ STE-FOY

777, rue de Belmont, Sainte-Foy, G1V 4V2
418.650.5553

JAZZ DRUMMONDVILLE

400, rue Rose-Ellis, Drummondville, J2C 0A9
819.479.8853

JAZZ LEBOURGNEUF

1050, boulevard Lebourgneuf, Québec, G2K 0B2
418.204.8853

JAZZ LONGUEUIL

1235, chemin du Tremblay, Longueuil, J4N 1T7
450.448.8853

JAZZ LÉVIS

7 rue St-Thomas, Lévis, G6V 5R1
418.304.8853

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

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



Les solutions

Mots cachés : le mot mystère est APÉRO

Sudoku :

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