



LA GRANDE  
MARCHÉ  
VIEILLIR EN SANTÉ  
**P. 12-13**

RÉSIDENCES  
COGIR  
**P. 18-20**

MIDI SANTÉ  
**P. 23**

Il nous fait plaisir de vous présenter l'édition automne 2013 de l'infolettre COGIR. Cette infolettre, destinée à tous les employés de la Société de gestion COGIR, sera remise à plus de 3 000 personnes.

Vous y trouverez de l'information intéressante sur les différentes divisions de l'entreprise, de même que sur les employés qui y travaillent. 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.

**Cordialement, l'équipe COGIR**

**INFOLETTRE COGIR**  
**AUTOMNE 2013**

[www.cogir.net](http://www.cogir.net)

En route vers l'avenir



Chers collègues de la grande famille COGIR,

J'aimerais saluer votre dépassement suite aux derniers mois qui ont été extrêmement riches en activités tant au niveau des immeubles qu'au siège social de l'entreprise.

Toujours en croissance et en constante recherche d'opportunités d'investissements, la Société de gestion COGIR consolide sa position de

chef de file dans l'industrie immobilière au Québec. Tel un bon vin, l'entreprise prend de la maturité et devient toujours plus riche en saveurs et en couleurs. Cette saveur unique provient notamment de la qualité de notre équipe qui compte maintenant près de 3000 passionnés. Grâce à vos idées, votre cœur, votre efficacité et vos efforts constants à perpétuellement offrir un service à la clientèle exemplaire à nos différents locataires, résidents et clients, vous faites la différence. Lors de mes nombreuses visites dans les immeubles de l'entreprise, je constate toujours à quel point vous êtes tous au cœur du succès que COGIR connaît.

Une nouvelle structure organisationnelle pour un futur prometteur

Afin de soutenir cette croissance, améliorer notre efficacité opérationnelle et consolider la position de chef de file de notre entreprise dans l'industrie immobilière, nous avons procédé à l'été 2013 à une amélioration de la structure organisationnelle de Société de gestion COGIR. Orientée vers les besoins et opérations des deux grandes divisions, cette nouvelle structure nous prépare à un avenir prometteur.

Tout comme deux piliers principaux, deux vice-présidences exécutives ont été créées avec à leur tête Frédéric Soucy, vice-président exécutif de la division résidentielle, grand responsable des activités de la division du multi-localitif, des résidences privées pour aînés AZUR, JAZZ ; et Philippe Krivicky, vice-président exécutif et grand responsable de la division commerciale qui vient de se joindre à notre entreprise. Cette division regroupe des activités des centres commerciaux des immeubles à bureaux et industriels. Comme soutien essentiel à ces deux piliers, viennent s'ajouter les équipes de Gilles Proulx (vice-président ressources humaines et services corporatifs) et Daniel Gaudet (vice-président construction et services techniques).

J'ai le plaisir et la fierté de compter ces quatre grands « leaders » au sein du comité de direction de l'entreprise. Je vous remercie tous du fond du cœur pour votre contribution à faire de COGIR une entreprise exceptionnelle.



**Frédéric Soucy**  
Vice-président exécutif, division résidentielle



**Gilles Proulx**  
Vice-président ressources humaines et services corporatifs



**Daniel Gaudet**  
Vice-président construction et services techniques



**Philippe Krivicky**  
Vice-Président exécutif, division commerciale

Place à la relève



L'été 2013 a marqué un tournant pour l'entreprise au niveau de sa tête dirigeante. 18 ans après avoir fondé l'entreprise ainsi que d'avoir occupé le poste de président de la Société de gestion COGIR, mon père Serge, m'a transmis ce poste que j'espère mener avec autant de brillance qu'il a su le faire depuis. Serge continuera à contribuer activement à l'expansion de COGIR, jour après jour, à titre de Fondateur et membre du comité de direction. Avec plus de 35 ans d'expérience dans la gestion de propriétés, il a su développer une approche unique à l'industrie qui fait la marque de COGIR. La petite entreprise formée de quelques employés est devenue avec le temps un véritable chef de file de l'immobilier avec près de 3000 membres du personnel et occupe la 69<sup>e</sup> position des plus importantes entreprises au Québec. J'en suis très fier ! Il a su magnifiquement paver la route vers un avenir prometteur et je lui serai éternellement reconnaissant.

**Je vous souhaite un bel automne !**

**Mathieu Duguay**  
Président exécutif  
Société de gestion COGIR

Nouveaux mandats de gestion



Place Papineau - Montréal



Le Domaine Brugnon - Québec



Le Mézy - Sherbrooke



Loretteville - Québec



Soirée bénéfices COGIR au profit de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Le mercredi 8 mai dernier, plus de 400 invités ont participé, au Centre des Sciences de Montréal, à la première édition de la soirée bénéfice « Toutes générations unies », présentée par COGIR au profit de la Fondation de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Ponctué par un spectacle de l'artiste de renommée internationale Florence K, cette soirée a permis d'amasser **125 000 \$ pour la Fondation**. Ce montant servira à soutenir les activités du Centre de recherche de l'Institut, notamment à l'élaboration du programme « Vieillir en santé » des résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ. Fondé par une association hors du commun entre Société de gestion COGIR, l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Richard Béliveau, Docteur en biochimie, le programme « Vieillir en santé » vise à améliorer les conditions de vie et la santé des aînés au Québec via la nutrition, la prévention des maladies dégénératives et la récréologie.



Florence K, auteure-compositrice et interprète



M. Mathieu Duguay, M. Serge Duguay, Mme Florence K et M. Claude Blanchet

Organisée par Société de gestion COGIR et sous la présidence d'honneur de Mathieu Duguay, Président de l'entreprise, cette soirée a mis en perspective l'importance de soutenir la recherche scientifique pour contrer, repousser ou mieux comprendre les maladies dégénératives reliées au vieillissement telles que la maladie d'Alzheimer. Le porte-parole de la soirée, Richard Béliveau, Docteur en biochimie et scientifique notoire, a souligné l'importance d'une saine alimentation peu importe son âge. « Il n'y a pas de limite d'âge pour commencer à bien manger et être conscient des bienfaits de certains aliments sur notre santé physique et mentale », a affirmé Richard Béliveau aux invités et bienfaiteurs présents lors de la soirée. Pour clôturer la soirée, M. Mathieu Duguay a tenu ce discours de remerciements : « En mon nom, au nom de toutes les équipes de Société de gestion COGIR et de la Fondation Institut universitaire de gériatrie de Montréal, j'aimerais remercier chaleureusement l'apport important de nos partenaires au succès de cette grande soirée. Jour après jour, vous jouez un rôle primordial en collaborant avec les différents acteurs de notre organisation et le mot « partenaire » prend toute sa signification, selon moi, lorsque nous regroupons nos forces pour une cause aussi importante que celle-ci. Cette cause tient particulièrement à cœur notre entreprise, qui s'investit jour après jour à contribuer au mieux-être des aînés au Québec. Les fonds amassés permettront à la Fondation IUGM de contribuer directement au développement de soins spécialisés en matière de vieillissement et de santé des personnes âgées. Vieillir en santé est un objectif que nous souhaitons tous atteindre. Encore mille fois merci de votre support! »



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



Frédéric Soucy, Vice-président exécutif division résidentielle, Mathieu Duguay, Président, Richard Béliveau, Dr en biochimie et Jean-Marc Bélanger, Directeur de l'approvisionnement et du marketing



M. Richard Béliveau, docteur en Biochimie.



### Le Carrefour Trois-Rivières

#### Nouvelle image

Le Carrefour Trois-Rivières a dévoilé ses nouvelles bannières promotionnelles que les visiteurs pourront admirer tout au long de l'année. Elles sont disposées à plusieurs endroits dans le Carrefour. Le lancement s'est déroulé au printemps dernier dans le but de présenter les nouveaux slogans et les nouvelles couleurs de centre.



#### Salon de l'enfance

Le Carrefour Trois-Rivières a tenu la première édition du Salon de l'enfance, en collaboration avec le centre prénatal la Cigogne et Baluchon. Les 27 et 28 avril derniers, plus de 25 exposants participaient au salon spécialisé dans les produits et services destinés aux enfants de 0 à 12 ans. Un prix de 1500 \$ a été remis parmi tous les visiteurs. Cet événement a connu un excellent taux de participation, autant de la part des exposants que des clients.

1<sup>re</sup> ÉDITION

# SALON DE L'ENFANCE

PLUS DE 1500\$ EN PRIX À GAGNER!

27 ET 28 AVRIL

De 10h à 17h. Avec plus de 25 exposants sur place, vous y trouverez de tout pour vos enfants de 0 à 12 ans.

LE CARREFOUR

PARCE QUE J'EN VEUX PLUS

### Faubourg de l'île

#### Le nouveau visage du Faubourg de l'île

Les travaux de rajeunissement du Faubourg de l'île ont débuté. Le budget prévu pour ce projet est de plus de 1,5 million de dollars. Les magasins resteront ouverts tout au long des travaux de rénovation. Il s'agit d'un projet d'envergure qui améliorera l'expérience des visiteurs lors de leur visite. Les résultats de ces travaux vous seront présentés dans une prochaine édition de l'infolettre COGIR.

### La Grande Place des Bois-Francis

#### Visite de Star Académie

Le 24 novembre dernier, une foule monstre a accueilli les finalistes de la télé-réalité Star Académie, dans le cadre de la tournée promotionnelle du spectacle de Noël. Les 14 finalistes étaient sur place pour rencontrer leurs admirateurs de tous âges, pour prendre des photos et signer des autographes. Par la suite, un tirage a eu lieu afin de remercier les visiteurs de leur présence. Cet événement fut un vrai succès!



### Galerie des Sources

#### Le week-end habitation

Du 22 au 24 mars dernier, en association avec la Chambre de commerce de l'ouest de l'île de Montréal, avait lieu le week-end habitation aux Galeries des Sources. Ce salon est le seul et unique dans son genre dans l'ouest de l'île. Le total de la superficie d'exposition était de 6145 pi<sup>2</sup>. Beaucoup de visiteurs intéressés par la construction, la rénovation, la décoration et l'aménagement paysager ont participé à l'évènement.

LA CHAMBRE PRÉSENTE

Week-end HABITATION  
expowestisland.com

22-23-24 mars 2013  
Les Galeries des Sources  
Dollard-des-Ormeaux

Le seul et unique salon de l'habitation dans le West Island

6 145 pi<sup>2</sup> de superficie d'exposition

Construction  
Rénovation  
Décoration  
Aménagement paysager

#### Pâques en couleurs

À l'occasion de la célèbre ferme de Pâques des Galeries des Sources, une nouvelle bannière haute en couleurs a été affichée dans le but d'annoncer le retour du printemps et la venue de la période estivale. Cette bannière mettait en vedette divers articles que les clients pouvaient ensuite retrouver chez les marchands du centre commercial.

### Les Galeries de la Chaudière

#### Défilé printemps/été

C'est le 7 avril dernier qu'avait lieu le défilé de mode printemps/été 2013. Un nombre record de 440 personnes se sont présentées pour l'évènement. Les organisateurs ont pu compter sur la participation de plus de 11 boutiques des Galeries pour le défilé. L'évènement était animé par Julie Houle, bien connue pour ses apparitions sur l'antenne de TVA dans les émissions La poule aux œufs d'or et Salut Bonjour. La couleur était au rendez-vous pour le lancement de cette nouvelle saison!



#### Semaine de relâche interactive

Afin d'ajouter un brin d'aventure à la semaine de relâche, les Galeries de la Chaudière ont accueilli le musée Largus avec ses milliers d'insectes et de papillons, ainsi que Monsieur Reptile avec ses nombreux serpents. Les activités ont été agrémentées par la visite du magicien professionnel Nicolas Gignac, magicien des animaux. Plusieurs curieux sont venus au centre ainsi que plusieurs services de garde. Des jeux gonflables ont aussi été installés. Toutes les activités étaient accessibles à tous, et ce, gratuitement.





## Les Galeries de la Chaudière (suite)

### Des bannières pour chaque évènement

Pour les Galeries de la Chaudière, il est important de souligner les périodes spéciales durant l'année. C'est pourquoi de nouvelles bannières innovatrices ont été créées. C'est avec l'aide d'une photographe styliste que pour la première fois des articles provenant des boutiques mêmes des Galeries ont été publicisés. La nouvelle thématique « À deux pas de chez moi » exprime la proximité du centre avec sa clientèle : une nouvelle orientation marketing prise par les Galeries de la Chaudière.



### La fête des Mères

Cette année, c'est sous le thème du jardinage que la fête des Mères a été célébrée. En collaboration avec le Centre jardin de Ste-Marie, deux ateliers sur « Réaliser vos pots de fleurs, fines herbes et légumes » ont été présentés aux clients. De plus, les clients cumulant 40\$ en facture lors de cette journée, recevaient gratuitement une caisse de fleurs.

## Place la Citière

### Tirage pour aller voir Messmer

Un concours a été organisé à La Place la Citière en guise de reconnaissance envers la clientèle habituelle, mais également dans le but d'attirer l'attention de nouveaux clients potentiels. Une paire de billets pour le spectacle de Messmer le 5 avril a été remise au grand gagnant. Le tirage qui a eu lieu le 25 mars dernier, a connu un très haut taux de participation.



## Place Charny

### Noël à la Place Charny

Pour célébrer le Temps des Fêtes, la Place Charny a préparé un tirage qui a eu beaucoup de succès. Le grand prix était la visite d'un chef à domicile pour 12 personnes, un prix d'une valeur de plus de 1000\$. Deux autres prix ont également été remis durant ce concours. Le 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix étaient des certificats cadeaux de 200\$ et 100\$ chez l'épicerie Métro. Plusieurs personnes ont participé à ce concours.

**C'est Noël à Place Charny**  
Magasinez à Place Charny avant le 24 décembre et participez au concours de Noël

**Plus de 1300\$ en prix à gagner**

**PRIX 1** Gagnez un chef à la maison  
**Garby** resto • pub • traiteur  
Valeur de 1000\$ pour 12 personnes

**PRIX 2** 200\$ en bon d'achat metro

**PRIX 3** 100\$ en bon d'achat metro

Détails et règlements chez les marchands participants. Tirage le 28 décembre à 15h dans le mail.

## Westmount Square

### Tire sur neige

Le 18 avril dernier avait lieu la traditionnelle mini-cabane à sucre au Westmount Square. Des bâtonnets de tire ont été remis aux clients afin qu'ils puissent se sucrer le bec dans un décor de cabane à sucre.

## Promenade de Sorel

### « Pas à Pas vers le TOGO »

Ce projet humanitaire spécial s'inscrit dans la célébration du 20<sup>e</sup> anniversaire du Club de marche des Promenades de Sorel. Le club comprend 160 membres actifs, qui en plus de pratiquer une activité physique régulière, socialisent avec les autres membres. Pour certains, cette activité permet de briser leur isolement.

À chaque 5<sup>e</sup> anniversaire, les membres du club organisent une activité mobilisatrice afin d'allier les bienfaits de la marche à un objectif bien précis.

Pour ce 20<sup>e</sup> anniversaire, avec la collaboration du Consul Me Stéphane Harvey, du Consulat honoraire du Togo du Québec et plusieurs commanditaires, le 6 avril dernier, le club a rempli un conteneur maritime de 20 pieds avec 612 boîtes de vêtements, souliers, casquettes, jouets et livres scolaires, tous amassés aux Promenades de Sorel. Ce conteneur a été envoyé par bateau aux personnes dans le besoin au Togo, en Afrique.

Ce projet démontre bien que lorsqu'on se rassemble, on peut faire de grandes choses. Il suffit d'y croire et d'agir en conséquence!



### Ferme de Pâques et salon des animaux de compagnie

À Pâques, pour le plaisir des petits et des grands, les Promenades de Sorel ont renouvelé leur évènement classique tant attendu : la Ferme de Pâques.

De plus, la clientèle pouvait également rencontrer des professionnels œuvrant dans le marché des animaux domestiques de la région qui ont animé cette journée avec des photos, concours et diverses présentations.

Les commerces avaient également apporté leurs petits chéris pour le plus grand plaisir de la clientèle sur place! Ce fut un grand succès grâce aux nombreux visiteurs, familles, garderies et amis des animaux qui se sont déplacés pour l'évènement.

## Westmount Square

### Conférence mode et beauté

Afin d'innover, l'équipe du Westmount Square a organisé un nouvel évènement mode en remplacement du défilé de mode printanier. Ainsi, le 4 avril dernier, avait lieu la première clinique d'information portant sur la mise en beauté grâce aux précieux conseils de Craig Major, styliste mode. La clientèle a également assisté à une conférence portant sur les nouvelles tendances de l'heure mettant en vedette les produits des marchands du centre commercial.

De précieux conseils ont été donnés par des spécialistes en maquillage et coiffure. Une participante a eu la chance de gagner un chèque-cadeau d'une valeur de 1000\$ en soins esthétiques, provenant du Westmount Square. Ce fut une excellente journée remplie de bons conseils et de nouveaux visages!





## Célébrez les saisons !

Dorénavant la célébration des saisons se fait chez COGIR de façon unique, et avec plusieurs surprises!

Par exemple, plus tôt cette année, tous les immeubles ont fait la distribution de petites bouteilles de sirop d'érable aux locataires afin d'annoncer la venue du printemps et du même coup le temps des sucres ici au Québec. La distribution a été effectuée par les responsables ou les concierges des immeubles qui portaient des gants blancs. C'était donc avec grâce et originalité que la distribution a été faite! Pour la saison estivale, des barbecues ont été organisés dans les différents immeubles sous la gestion de COGIR. Cela nous a permis de non seulement fêter l'été, mais aussi de donner l'opportunité aux nouveaux locataires de rencontrer les locataires actuels. Il s'agit d'une occasion pour tous de se retrouver à l'extérieur afin de profiter des derniers moments de l'été. Merci à tous nos partenaires pour leur contribution aux barbecues estivaux 2013, Métro Plus pour l'immeuble Anjou, Super C à la Place Riviera, Provigo pour les immeuble de Sainte-Julie et IGA pour le Mistral. Pour les saisons à venir, vous pourriez être surpris de ce que votre immeuble vous réserve!



## Bienvenue chez COGIR!

Déménager demande beaucoup d'énergie et de planification. Chaque mois, plusieurs personnes emménagent dans les différents immeubles sous notre bannière. Récemment, COGIR a mis en place un projet destiné aux nouveaux locataires. Dorénavant, lorsqu'un locataire emménagera dans l'une de nos propriétés, il recevra un panier de bienvenue pour le remercier de nous avoir choisis mais aussi pour donner un coup de pouce lors de ces journées bien remplies. Ce panier est composé de nettoyant à vitres, de lingette et de papier hygiénique. Il s'agit d'une initiative mise sur pied dans le but de faciliter l'entrée des nouveaux arrivants. Depuis quelques mois, certains immeubles ont aussi remis à leurs locataires des porte-clés à effigie du logo de l'immeuble. Un cadeau bien apprécié de tous.



## L'entraide au rendez-vous au Hamilton House

Les 20 et 21 juillet derniers, les ascenseurs ont malheureusement cessé de fonctionner à l'immeuble Hamilton House. Comme il s'agit d'un immeuble de 16 étages, une telle situation était problématique pour les personnes à mobilité réduite ou les personnes éprouvant des difficultés. Pour contrer la situation, monsieur et madame Gabun accompagnés de leurs deux enfants, se sont assurés que le tout se déroule sans complications. COGIR et les locataires de l'immeuble Hamilton House vous remercient infiniment d'avoir été présents tout au long de cette situation difficile; ce fut très apprécié!

## À vos crayons!

À l'occasion de la rentrée scolaire, les immeubles Hamilton House et La Place Riviera ont offert gracieusement des trousseaux scolaires aux enfants des locataires des immeubles.

Un coup de pouce bien apprécié de la part des familles pour le début d'une nouvelle année scolaire. Deux enfants d'employés de COGIR ont contribué à la production des trousseaux scolaires. Ils se sont bien amusés! Merci pour votre aide, les garçons! Ce projet a été réalisé pour une deuxième année consécutive vu le succès et le niveau de satisfaction des locataires l'an dernier.



## Place Elgin : un record historique

Un record historique de location a été battu en août 2013. Pour la première fois, la propriété affiche un taux d'inoccupation à 0%. Toutes nos félicitations à l'équipe de l'immeuble pour les efforts de location!



## Rockhill : dévoilement d'un projet majeur de modernisation

En juin dernier, Ivanhoé Cambridge a présenté aux résidents et aux médias son projet de modernisation du complexe résidentiel Rockhill. En collaboration avec Société de gestion COGIR, Ivanhoé Cambridge entend faire de cette icône du développement urbain une nouvelle adresse de prestige à Montréal. L'investissement de plus de 20 millions de dollars comprend de nombreuses améliorations aux immeubles, ainsi que la mise sur pied de services à la carte et d'activités exclusives aux résidents. Ivanhoé Cambridge entend redonner au Rockhill la vitalité et l'attrait qui ont fait sa réputation. Le projet s'articulera autour de deux axes : d'une part, la modernisation et le réaménagement des immeubles et des espaces communs et, d'autre part, la création d'un milieu de vie centré sur la communauté et le plaisir de vivre. Huit penthouses entièrement rénovés, des lobbys stylisés, des zones wi-fi et une galerie marchande aérée et lumineuse sont au nombre des améliorations prévues. Un site web a été créé afin d'illustrer l'expérience que proposera le Rockhill et pour suivre l'évolution des travaux, à [appartementsrockhill.ca](http://appartementsrockhill.ca).





Dans le cadre du programme **Vieillir en santé**, les résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ ont organisé une activité à grande échelle afin faire bouger et rassembler les aînés du Québec. Du 10 juin au 6 septembre 2013, **La Grande marche vieillir en santé** regroupe des clubs de marche dans l'ensemble des résidences privées pour aînés AZUR et JAZZ. Spécialement formés pour l'occasion, ces clubs de marche comptent des marcheurs volontaires qui parcourront des distances propres à la forme physique de chacun. En date du 10 juin, jour de lancement, plus de 1,500 marcheurs étaient inscrits!



Lancement à Rimouski - Manoir des Générations

### Puisque chaque pas compte!

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

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

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

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

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

### Un lancement réussi!

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

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



Mur de la grande marche - Jardins Intérieurs



Début grande marche - Résidences Jazz Ste-Foy



Confort et Saut-Récollet

### Des bienfaits pour la santé physique et psychologique

**La Grande marche vieillir en santé** est un tournant important du programme **Vieillir en santé** développé conjointement avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Société de gestion COGIR. Selon les chercheurs du Centre de recherche de l'UQM, plusieurs études suggèrent en outre que l'activité physique serait associée à une meilleure santé générale tant dans les sphères physique que mentale, et ce particulièrement chez les aînés. La pratique de l'exercice physique chez les aînés est associée à une meilleure qualité de vie au quotidien: une meilleure santé physique, le maintien de la capacité fonctionnelle, le bien-être psychologique et la prévention du déclin des habiletés cognitives. L'exercice devient donc un outil pour le mieux-être; non seulement il permet de profiter de la vie plus longtemps, mais aussi d'en profiter pleinement!

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

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



Événement du 31 juillet à Québec





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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Trois tables d'honneur ont été formées pour souligner l'occasion. À ces tables se trouvaient 11 résidents parmi nos invités d'honneur, qui comptaient dignitaires, politiciens du comté, représentants AZUR et représentants de nos commanditaires Uniprix et la Caisse populaire des Grands Boulevards. Fait à souligner, à la table d'honneur de la directrice générale de la résidence, Mme Carole Marciel, se trouvait fièrement Mme Simone Beaudoin, qui à 100 ans est la doyenne du Renoir. Également présente, Mme Yvette Bigras, qui est résidente du Renoir depuis ses tout débuts, il y a 25 ans déjà. Une photographie qui entrera à l'histoire de la résidence a été prise avec les 11 résidentes qui habitent dans la résidence depuis plus de 20 ans. Quelle belle fidélité!

L'après-midi s'est poursuivi par un spectacle de Marie-Josée Lord, célèbre soprano, sous le chapiteau dans les grands jardins de la résidence, où 500 personnes avaient réservé leur place. Quoi de mieux pour ponctuer cette belle célébration! Ouverte en 1988, la résidence Les Jardins de Renoir accueille plus de 700 aînés qui sont servis quotidiennement par une équipe de plus de 100 employés. Plusieurs services et loisirs sont offerts dans la résidence pour le confort et la sécurité des résidents. Cette résidence est membre de la bannière de résidences privées pour aînés AZUR, par COGIR.





## Résidences Richeloises

### Une rencontre inoubliable

Le 7 décembre dernier, les résidents des Richeloises recevaient les enfants de la maternelle de l'école Jolivent de Beloeil pour une activité très spéciale. Les petits avaient préparé des cartes de souhaits du Temps des Fêtes, qu'ils ont fièrement remis aux résidents. Par la suite, ils ont interprété à leur façon quelques chansons de Noël, accompagnés de leurs professeurs.

Finalement, tous ont dégusté une quantité impressionnante de desserts préparés par les parents des enfants. Cette activité, toute simple fut une des plus touchantes de toute l'année 2012.



## Résidence le St-Patrick

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

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



## Résidence du Verger

### Un don généreux

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



## Jardins du Couvent

### Le retour du club de lecture

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



## Logidor

### Soirée cabaret

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



## JAZZ Drummondville (suite)

### Le foulard de l'espoir

14 tricoteuses de la résidence JAZZ Drummondville ont tricoté, de septembre à la fin novembre 2012, 100 foulards qui ont été remis au Carrefour d'Entraide de Drummond Inc. Il s'agit d'un organisme communautaire de la région qui aide les personnes à faible revenu à combler leurs besoins de base et à améliorer leur qualité de vie. C'est avec fierté que les résidentes ont laissé aller leur imagination pour alimenter l'espoir des démunis et c'est avec toute leur chaleur et leur cœur qu'elles ont remis ces foulards à l'organisme.



## JAZZ Longueuil

### Sortie à Radio-Canada

Les résidents du JAZZ Longueuil ont eu droit à une très belle sortie dernièrement. Ils se sont rendus sur les plateaux de télévision de Radio-Canada afin de participer à l'enregistrement de l'émission *Pour le plaisir*, mettant en vedette France Castel et Michel Barrette. Ils ont même pu monter sur le plateau du tournage afin d'immortaliser le moment sur photo.



## JAZZ Ste-Foy

### Un nouveau porte-parole

Au mois de janvier dernier, la direction de Jazz Ste-Foy organisait un événement festif pour souligner sa nouvelle collaboration avec M. Jean-Pierre Coallier. En effet, M. Coallier est le porte-parole de la résidence sur les ondes de Radio-Classique Québec. La direction, le personnel, les résidents et M. Coallier ont tous goûté à un doux moment de convivialité!





## Villa St-Georges

### Et que ca tourne!

Une émission toute spéciale a été tournée à la Villa St-Georges dans le cadre du thème « Aînés, vous avez dit aînés? » Ils ont été privilégiés d'avoir été choisis par l'animatrice, Mme Plamondon. Celle-ci a interrogé la responsable des activités, Mme Émilie Lévesque, ainsi que trois résidents sur les raisons qui les ont amenés à emménager en résidence privée pour aînés. Un reportage très intéressant mais surtout, cela fut une expérience unique pour nos résidents et employés.

### Sortie aux studios de Radio-Canada

Les gens se bousculaient aux portes de la Villa St-Georges pour avoir la chance d'obtenir un billet leur donnant accès à l'enregistrement de l'émission Les Docteurs diffusée à Radio-Canada le 4 avril dernier. Bien entendu, l'attrait du voyage était aussi lié à une halte au Casino de Montréal! Vu la popularité de cette journée, la résidence a décidé de renouveler l'expérience en organisant un voyage similaire pour l'émission « Testé sur des humains ». Voilà de belles activités qui divertissent les aînés.



### Chorale « Que du bonheur! »

Depuis plus de deux ans, la Villa a formé une chorale afin d'animer les célébrations des anniversaires du mois. Les pratiques sont assidues et régulières, à raison d'une fois par semaine ; les représentations ont lieu trois fois par mois, et ce dans l'ensemble des villas de la résidence. La chorale compte plus de 12 membres et est dirigée par Mme Émilie Lévesque, coordonnatrice aux loisirs.



### Un projet de tricot rassembleur

Depuis le début de mars, un projet de tricot est en cours à la Villa St-Georges. Une vingtaine de dames tricotent des carreaux de 30 mailles par 30 mailles qui une fois assemblés, forment de chaudes couvertures.

C'est la stagiaire Anna Beckereau, supervisée par la coordonnatrice aux loisirs Émilie Lévesque, qui a mis le projet en place. Les résidentes ont rapidement adhéré à cette activité collective qui leur permet d'apporter quelque chose à la société. Certaines préfèrent tricoter chez elles alors que les autres se réunissent et tricotent tout en jasant.

Une fois que 80 carreaux sont disponibles, une résidente bénévole s'occupe de les assembler pour former une couverture. Il s'agit d'un bel effort collectif et surtout très efficace. À ce jour, trois couvertures ont déjà été réalisées et elles seront remises à des personnes dans le besoin. Le projet a même été médiatisé dans le journal La Nouvelle de Victoriaville.



## Vista

### La fête des Mères chez Vista

Une grande fête a été organisée en l'honneur des mamans le 12 mai dernier au Vista. Les élèves de l'école Priory sont venus chanter pour les résidents. Mme Teresa McConnon, résidente, a été la directrice de cette école durant plusieurs années. À la suite de leur prestation, les élèves ont eu droit à une récompense : un bon biscuit et un verre de lait. Des cartes ont été également réalisées par les enfants et remises aux résidentes du Vista. Ce fut un événement très touchant et réconfortant pour tous les participants, par une journée pleine de joie et d'amour.



### Jardinons ensemble

Le Vista a pris l'initiative de créer un groupe de jardinage composé uniquement de résidents. Il s'agit d'une activité très appréciée de la part des participants. Le groupe est composé de 15 résidents autonomes et semi-autonomes ainsi que 9 résidents atteints d'une maladie cognitive.

Le 14 juin dernier, ils se sont rassemblés afin de mettre en terre plusieurs plants de fleurs. Il s'agit d'une excellente activité alliant le plaisir d'être en groupe et la collaboration de tous.



### La marche pour la mémoire

En association avec la société d'Alzheimer, les résidents du Vista ont amassé plus de 200\$ pour supporter la cause des maladies cognitives.

Cet argent, amassé durant la Marche de la mémoire, a été versé à la société d'Alzheimer de Montréal afin d'aider le financement des recherches. L'évènement qui s'est déroulé le dimanche 26 mai, a été animé par Mme Nicole Friolet ainsi que deux résidents, monsieur Terry McConnon et Gabby Bodis-Kiss. Le Vista et ses résidents sont fiers de supporter une telle cause qui touche de plus en plus d'aînés à travers la province.



## Habitations Pelletier

### Une St-Valentin spéciale pour les résidents des Habitations Pelletier

C'est dans la joie et l'amour que les Habitations Pelletier ont célébré la St-Valentin. Pour l'occasion, ils ont reçu les élèves de l'école primaire Ste-Colette, qui ont distribué des Valentins aux résidents.

Cette activité a pris une tournure multiculturelle puisque deux élèves immigrantes ont été intégrées à cette fête québécoise. Mme Doris Laneville, animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire, était présente afin d'offrir à ces deux enfants le soutien nécessaire pour leur intégration.

Nous remercions donc Laeticia Baali et Imène Belazougui, élèves du premier et deuxième cycle au primaire, d'être venues distribuer ces cartes. Elles ont aussi profité de cette occasion pour nous parler de leurs pays. Ce fut un très beau moment avec les résidents et les invitées!



### Le premier bazar des Habitations Pelletier permet d'amasser 865 \$ en dons

C'est avec succès que les Habitations Pelletier ont tenu leur premier bazar. Grâce à l'effort de tous les résidents et les employés, la résidence a réussi à amasser la somme de 865\$. La somme a été versée à deux organismes du quartier. Un montant de 645 \$ a été remis au groupe d'entraide Alzheimer de Montréal-Nord et 220 \$ à la Table de concertation des aînés de Montréal-Nord, deux organismes à but non lucratif.

Le succès de ce premier bazar encourage les organisateurs à renouveler l'expérience l'an prochain. Le but est de démontrer à la population du quartier que la rue Pelletier, qui a connu son lot de difficultés par le passé, est maintenant paisible et familiale. Il s'agit d'une belle initiative de leur équipe qui est dirigée par Isabelle Therrien, directrice générale de la résidence. Tous les résidents ont contribué à l'atteinte du résultat obtenu!

**Félicitations!**



## Le nouveau visage de l'Hôtel Rive-Gauche

Le 29 avril dernier avait lieu la réouverture officielle, après rénovations, de l'Hôtel Rive-Gauche et de son bistro culinaire le Coureur des Bois. Plus d'un million de dollars ont été investis dans cette métamorphose complète de l'hôtel.

Afin de mieux répondre aux besoins de sa clientèle et de suivre les tendances du milieu immobilier, les 22 chambres et les 9 salles de réception ont été refaites complètement à neuf. Ceci sans compter les rénovations et le repositionnement du restaurant de l'hôtel. Une des plus belles et prestigieuses caves à vin de la région se retrouve à même le bistro. La sélection compte plus de 575 titres, pour un total d'environ 6000 bouteilles. Le restaurant est dirigé par le chef Jean-François Méthot qui présente un concept innovateur en ne présentant que des mets préparés avec des aliments qui proviennent exclusivement du terroir québécois, plus précisément de la région de la Montérégie. Les nouvelles chambres allient un style contemporain et urbain aux couleurs neutres et un nouveau mobilier au design actualisé. Ces chambres inspirent la modernité tout en profitant du décor champêtre qu'offre la proximité de la rivière Richelieu.

L'Hôtel Rive-Gauche a également raffiné son logo, le nom de l'hôtel ainsi que celui du bistro culinaire.

Le site Internet de l'hôtel a lui aussi été revampé: plus moderne et épuré, il représente bien le nouveau Rive-Gauche. La fonctionnalité du site est aussi plus efficace qu'auparavant. Il répond maintenant mieux aux demandes des internautes. Félicitations à toute l'équipe Rive-Gauche pour leur collaboration durant les derniers mois. Nous leur souhaitons beaucoup de succès.





## Bourses d'études chez COGIR

Le service des ressources humaines, en collaboration avec les membres de la direction, a mis sur pied un projet pour les employé(e)s du siège social de COGIR: un programme de bourses d'études. Ce programme sera révisé annuellement puisqu'il a été mis à l'essai cette année.

Ce programme a été conçu afin d'encourager les membres de l'équipe du siège social chef ainsi que leurs enfants ou petits-enfants qui aimeraient poursuivre des études post-primaires.

Huit bourses d'études ont été remises: deux bourses universitaires de 2500 \$ chacune, deux bourses collégiales de 1500 \$ chacune et quatre bourses d'études secondaires de 1000 \$ chacune.

Nous félicitons donc nos huit gagnants: Nancy Beaulieu, Jany Carignan, Nancy Morin, Nadine Boyer, Ronaldo Belliveau, René Lemay, Sébastien Leclerc, Linda Dumoulin qui se sont mérités, soit pour eux ou pour leurs enfants, l'une des bourses d'études.

**Nous remercions tous nos participants et peut-être à l'an prochain pour une 2<sup>e</sup> édition.**



## Nouveautés dans le département RH-paie

Pour ceux qui n'ont pas encore eu l'occasion de le rencontrer, il nous fait plaisir de vous annoncer l'arrivée de M. Robert Leroux, directeur des relations de travail chez COGIR depuis le 22 avril 2013. M. Leroux s'occupera principalement des résidences, immeubles et propriétés commerciales de la Rive-Sud de Montréal, Estrie, région de Québec et du Bas St-Laurent. Pour sa part M. Gilles Proulx continuera son bon travail dans la Région de Montréal et Rive-Nord, en plus de ses nouvelles fonctions.

En effet, monsieur Gilles Proulx a été nommé en juin dernier Vice-président ressources humaines et services corporatifs; à ce titre, il sera désormais responsable du service informatique en comptant Simon Cadieux dans son équipe.

Nous leur souhaitons donc bon succès dans leurs nouvelles fonctions. Nous vous informons aussi du retour du congé de maternité de Mme Caroline Fortin, technicienne à la paie et cela, en date du 15 août dernier.

**Bon retour à Caroline qui rejoint l'équipe de COGIR!**

## Projet RH en cours

Parmi les divers projets du service des ressources humaines, deux d'entre eux concernent l'ensemble des employés COGIR. Tout d'abord, le projet COGIR et Moi, mis en place l'an passé, se poursuit jusqu'à la fin de l'année 2013 dans les résidences pour personnes âgées. Ensuite, le projet s'étendra aux immeubles résidentiels et commerciaux.

Sous forme d'entrevue informelle, les employés sont questionnés sur leur préoccupation au travail, ainsi que leurs satisfactions et insatisfactions. L'objectif du projet est d'évaluer le niveau de mobilisation et identifier des stratégies d'amélioration.

Vous pourrez donc voir M. Gilles Proulx et M. Robert Leroux dans vos résidences afin de procéder à ces entrevues. Ensuite, certaines actions pourront être prises en fonction des résultats des entrevues, dans le but d'améliorer la satisfaction globale au travail.

Le deuxième projet, tout aussi important, est appelé Connexion Terrain. Ce projet consiste à amener les gens sur le terrain, donc de déplacer les gens du bureau vers vos résidences, immeubles ou centres commerciaux. L'objectif de la rencontre est d'améliorer ou maintenir la communication entre les gens des différents secteurs, de discuter afin de comprendre la réalité entre les départements des opérations, administratifs ou comptables, et d'échanger afin d'explorer des pistes d'amélioration au niveau des processus ou méthodes en place.

**Nous vous remercions de votre fidèle collaboration et bonne rencontre!**



Dans le but d'améliorer votre santé et bien-être au quotidien, le service des ressources humaines, en collaboration avec Julie Racine et avec la contribution d'Aglaée Hamel, a mis sur pied un programme de santé au travail: le « **Programme midi-santé** »!

En effet, Julie Racine, que vous connaissez déjà tous en tant que gestionnaire en approvisionnement chez COGIR détient une certification avec CANFITPRO (professionnels canadiens du conditionnement physique) comme **Spécialiste en nutrition et mieux-être**. Elle possède plusieurs compétences, formations et de l'expérience pertinente en ce qui a trait au domaine de la santé, tant au niveau nutrition, bien-être et exercices. Ces domaines rejoignent des valeurs fondamentales dans sa vie et ont suscité en elle un partage de son vécu et de ce parcours qui a grandement amélioré son bien-être au quotidien.

Compte tenu que nous avons un rythme de vie effréné, il est primordial de véhiculer de saines habitudes, de les rehausser d'humour et d'exercices afin de favoriser un mieux-être global en nous et autour de nous. Ainsi, dans le cadre des midis-santé, 3 volets seront abordés: nutrition, bien-être et activités physiques. Inspirant et motivant, me direz-vous? oh! que oui! Divers outils, personnes-ressources, et support seront au rendez-vous.

Les rencontres, qui s'adressent aux employés du siège social pour l'instant, ont lieu tous les mardis midis (12h15 à 13h15). Qu'est-ce qui vous attend pour l'automne? Une première conférence de 60 minutes avec Madame Isabelle Huot (« Mieux manger pour mieux performer »); 5 séances stimulantes d'activité physique avec Jean-Pierre Saulnier, kinésologue (spécialiste de l'activité physique); 6 ateliers de nutrition interactifs et dynamiques d'une durée de 45 minutes (thèmes

abordés: lunchs santé, meilleurs choix au resto, les meilleurs aliments en supermarché, les étiquettes nutritionnelles, assiette équilibrée et comparaison des portions, le sommeil et son influence) et bien plus encore...

Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

**Ensemble, osons, bougeons; c'est gagnant les mardis midis avec Julie!**





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lieu: **Renoir, Laval**

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

Lieu: **Habitats Lafayette, Longueuil**

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

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

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

Lieu: **Château Beauvillage, Montréal**



## Le rôle essentiel de la flore intestinale

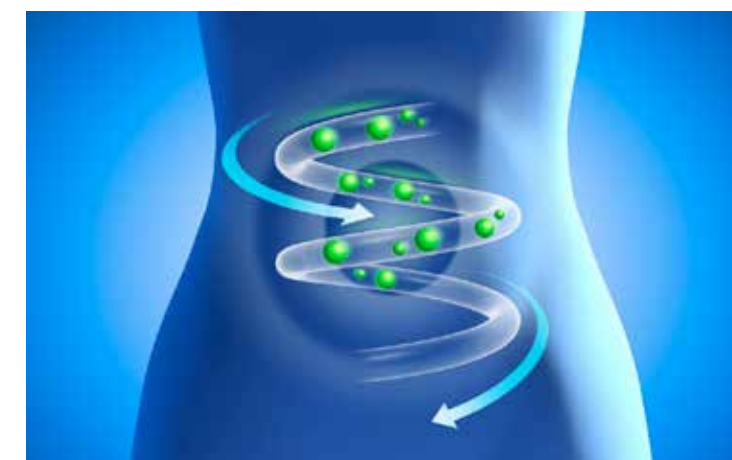
Notre intestin contient une flore bactérienne extrêmement nombreuse et diversifiée. Le gros intestin (côlon), par exemple, peut contenir jusqu'à mille milliards (1 000 000 000 000) de bactéries par millilitre, ce qui en fait l'habitat microbien le plus densément peuplé de toute la planète. Cette présence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

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

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

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

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









## Activités à faire en automne

### La route des vins

La route des vins compte 21 vignobles tous aussi différents les uns que les autres, offrant des produits qui seront plaisir à tous. Débutant dans la région de Saint-Hyacinthe, le trajet de la route se rend jusqu'à Rigaud et ce, en passant par Hemmingford, Rougemont, Dunham ainsi que plusieurs autres municipalités. Sur cette charmante route, vous pourrez trouver une gamme de produits québécois qui surpasseront vos attentes.

Ces produits sont créés par des gens passionnés qui sauront vous charmer et capter votre intérêt. Plaisirs gustatifs assurés!

**Pour plus d'information :** [www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)

### Parc de la Chute-Montmorency

À proximité de la ville de Québec, le site du Parc de la Chute-Montmorency est à couper le souffle.

Aussi spectaculaire qu'en été, les couleurs automnales offrent un décor extraordinaire. Que ce soit pour les sportifs ou les curieux, ce site enchanteur saura en charmer plus d'un. Vous aurez la chance de contempler l'une des plus belles chutes du Québec.

Vous avez envie de vivre quelques sensation fortes?

Le téléphérique vous offre la possibilité de voir la chute de très haut. Pour les fins gourmets, le restaurant-terrasse du Manoir offre des plats gastronomiques abordables préparés par le chef Sébastien Turgeon. Du plaisir garanti pour tous les sens!

**Pour plus d'information, consultez le :**  
[www.sepaq.com/ct/pcm/information.dot](http://www.sepaq.com/ct/pcm/information.dot)

### Mont Saint-Bruno

Le Mont Saint-Bruno, c'est 30 km de sentiers de randonnée pédestre aux mille et une couleurs.

Le site comporte son propre verger qui compte plusieurs variétés de pommes à cueillir dans un décor enchanteur. Il est également possible d'apprécier une étonnante faune et flore, ainsi qu'un vieux moulin datant du temps de Montarville.

C'est l'endroit idéal pour profiter des joies du plein air en famille comme entre amis. Le Mont-Saint-Bruno se trouve seulement à quelques minutes de l'île de Montréal.

**Pour plus d'information :** [www.sepaq.com/pq/msb](http://www.sepaq.com/pq/msb)

### Mosaïcultures Internationales de Montréal 2013

Cette exposition d'art horticole fleurit tout l'été, au Jardin botanique de Montréal. Des œuvres végétales spectaculaires, en deux et trois dimensions, créées par les meilleurs artistes-horticulteurs au monde, composent un circuit enchanteur à parcourir en famille.

Une exposition à ne pas manquer, qui constitue l'événement culturel de l'été 2013.

**Où :** Jardin Botanique de Montréal

**Quand :** Jusqu'au 29 septembre 2013

## Gala de Noël

Le département des ressources humaines, en collaboration avec la direction et le club social, prépare actuellement le gala de COGIR qui aura lieu lors de la soirée de Noël, le 29 novembre 2013. Réservez cette date... et surtout, soyez prêts : votre collaboration sera sollicitée pour faire de ce gala une réussite encore une fois cette année!



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