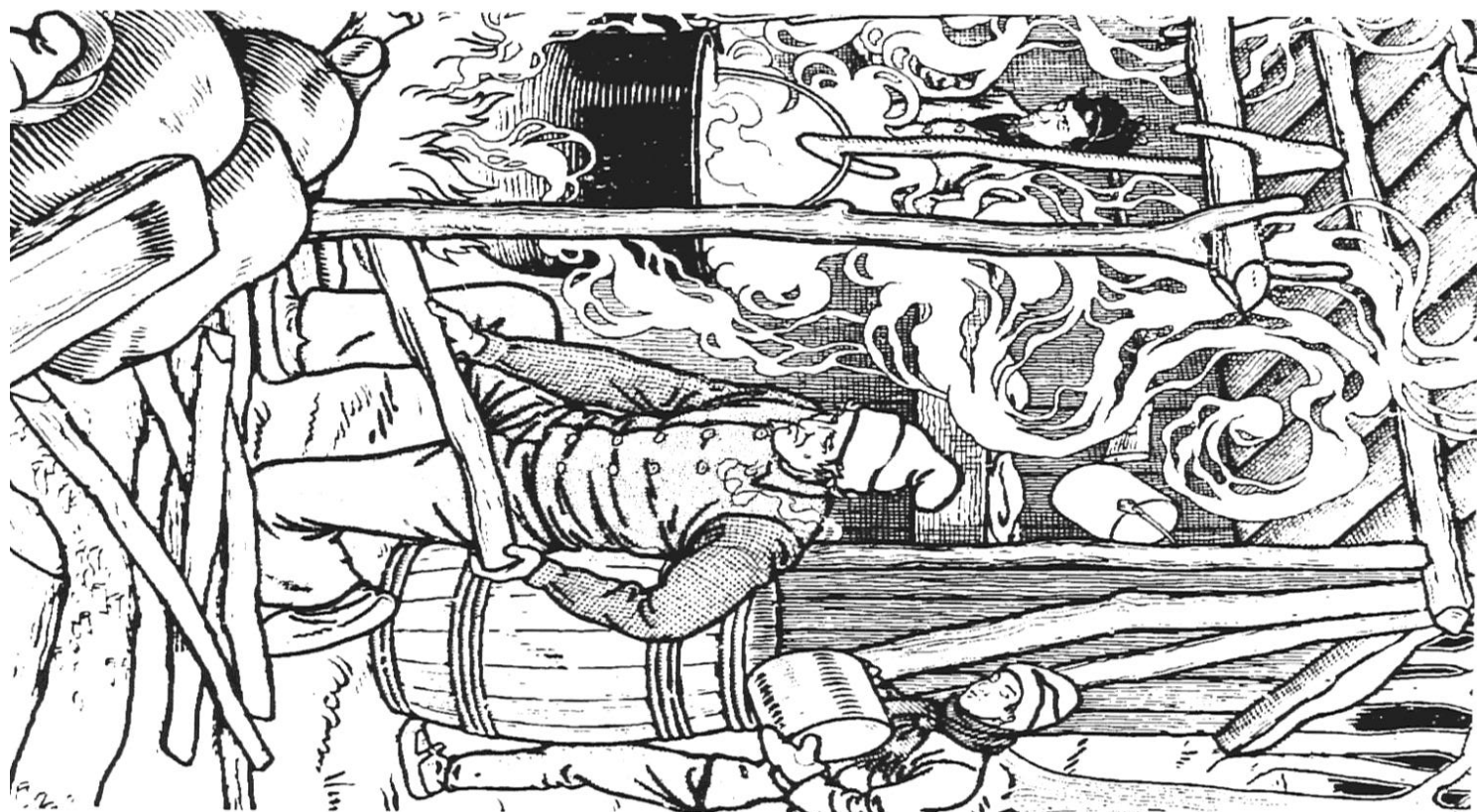


JEUX DE NEURONES

Trouvez les 8 erreurs.



Mars qui rit malgré les averses, prépare en secret le printemps!

Bon mois de mars à vous tous !



Villa du Moulin
Le chez-soi des retraités

LE BULLETIN DES RÉSIDENTS

MARS 2020



MOT DE LA DIRECTION

Cher(ère) résident(e)s,

Nous partageons ensemble depuis quelques mois diverses activités : charades, casse-tête, yoga ... Le but de ses activités est avant tout de vous divertir mais aussi d'avoir du plaisir en côtoyant d'autres résidents.

De ce fait, nous avons tous et toutes différentes personnalités et différentes façon de voir les choses. Nous apprenons ainsi à nous connaître et à communiquer. Communiquer efficacement est un art.

Voici donc des moyens simples pour mieux communiquer.

Source : MONBOURQUETTE, Jean

- ♥ Se dire, un bonjour, un merci, s'entraider...
- ♥ Ne pas laisser accumuler les frustrations
- ♥ Apprendre à parler au "je" et calmement
- ♥ Savoir écouter pour que l'autre nous écoute
- ♥ N'oubliez pas il y a toujours une solution à un problème de communication.

Communiquer efficacement et amusez-vous joyeusement !

La Direction

NOUVEAUX RÉSIDENTS

Nous sommes heureux d'accueillir Mme Jeanne D'Arc Marcoux et Mme Judith Poulin nouveaux résidents de la Villa du Moulin.

Nous vous souhaitons de vous épanouir dans votre nouvelle demeure.

RETOUR sur le mois dernier

Que le mois de février à passer rapidement ! De la musique, une sortie à l'extérieure de la résidence, un succulent repas pour la St-Valentin, une méga-fondue de chocolat aux fruits ...

Nous remercions sincèrement la Fondation Élisabeth et Roger Parent d'avoir accueilli gratuitement plus d'une vingtaine de nos résidents dans un chalet situé à St-Jean-Chrysostome. Tout avait été prévu : dîner, transport, musique et photo souvenir.

Avant le repas, deux musiciens ont animé l'avant-midi avec leur violon et leur accordéon. Ensuite, un repas de wapiti élevé sur la terre de M. Parent a été préparé spécialement pour eux accompagné d'une coupe de vin.

Merci aux résidents, aux bénévoles et aux proches de participer en grand nombre aux activités qui vous sont offertes. Votre plaisir, fait notre plaisir !



La sortie au chalet de la fondation
Élisabeth et Roger Parent

CONSEILS SANTÉ POUR CE MOIS SUCRÉ

Les érables commencent à se réveiller tranquillement, le temps des sucres arrive et nous allons nous sucrer le bec joyeusement! Mais restons sage la majorité du temps car la consommation excessive de sucre est associée à divers problèmes de santé, tels que; les maladies du cœur, l'obésité, le diabète, l'hypercholestérolémie, le cancer et les caries dentaires.

Conseil pour limiter le sucre dans votre corps

- Doublez vos quantités journalières de crudités, de légumes, de fibres, céréales complètes, fruits.
- Ne consommez pas (ou le moins possible) de liqueurs ou jus de fruits pour vous désaltérer, et privilégiez l'eau en tout temps.
- Marchez, bougez, ça équilibre l'énergie et améliore le métabolisme.
- Gérez votre stress pour ne pas manger n'importe quoi.
- Remplacez un dessert par jour par un fruit.

PRÉSENTATION DU PAYS D'ORIGINE DE MME ÉVA ZULMEE

Nous vous présentons ce mois-ci le pays natal d'Éva qui travaille à la résidence comme adjointe administrative depuis bientôt un an.

L'île de la Réunion située dans l'Océan Indien près de l'Afrique et de Madagascar. Cette île tropicale est un territoire français. Elle rayonne par sa diversité culturelle. En effet, ce qui caractérise la Réunion c'est sa population originaire des quatre coins du monde. Les descendants d'Africains, d'Indiens (de l'Inde), d'Asiatiques et d'Européens forment la population de l'île, ils sont appelés les Réunionnais. De cette diversité de culture est née le Créole Réunionnais, la langue qui est parlée par la population en plus du français. La Réunion est une île volcanique, le Piton De La Fournaise est le nom du volcan, la dernière éruption date du 10 Février 2020. Mais pas d'inquiétude à avoir, le volcan est sur une zone isolée, en générale la lave se contente de nous offrir un beau spectacle en s'écoulant jusqu'à la mer.



INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS À VENIR

Nouveauté du mois

L'originale Madame Sandini ou L'incroyable destin d'une Beauceronne

Auteur : Pierrette Pépin-Roy, Éditions du Mécène

De sa Beauce natale jusqu'en Italie. L'originale Madame Sandini nous entraîne dans une vie intense, riches en émotions.

BIBLIOTHÈQUE

Dimanche 8 mars : Changement d'heure

- Prévoir d'avancer votre heure au coucher samedi soir

Lundi 16 mars : Activité Cabane à Sucre à 13h30

- À la Salle du Moulin Rouge, venez-vous sucrer le bec en mangeant de la tarte sur la neige au son de la musique et des chansons de Josée et de Madeleine !

Vendredi 27 mars : Conférence ; Souvenirs du temps des sucres

- Offert par le Musée Marius-Barbeau , venez participer à cette activité et si vous avez des photos de votre cabane à sucre apportez-les !