

Qu'est-ce qu'on fait ?

Agenda des dîners-rencontres à la salle Roger-Lavoie

4 février : Animation et jeux variés

11 février : Spectacle Centre Académie 21

18 février : «L'informatique, ça peut être simple et amusant !»
avec un membre de l'équipe d'Atena Informatique

25 février : «Vieillir en santé mentale» avec mme **Marie-Pier Pinel**, agente de promotion et de prévention de la santé mentale à l'Association canadienne pour santé mentale

4 mars : «Vivre sa vie en harmonie !» avec m. **Denis Quimper** au chant et à la guitare

N'oubliez pas de réserver pour les dîners au plus tard les lundis 15 h.

Agenda des dîners-rencontres au Pavillon L'Héritage

6 février : S'aimer pour mieux vivre avec les autres en compagnie de madame **Marie-Pier Pinel** de l'Association canadienne de la santé mentale

20 février : Activité d'improvisation

6 mars : **Pm des aînés** dans le cadre du Carnaval de Saint-Anaclet, tire sur la neige, Bingo et bien du plaisir!

N'oubliez pas de réserver pour les dîners au plus tard les mercredis à 12h

Pour nous rejoindre

Résidence Saint-Louis : 293, rue Saint-Louis Rimouski (Québec) G5L 9H2

centrepolyvalentdesaines@globetrotter.net

Administration : 418 722-0463

Services & Intervenant: 418 722-6834

Pavillon L'Héritage : 10, rue du Collège St-Anaclet (Québec) G0K 1H0

pavillonlheritage@cgcable.ca

Administration : 418 725-5087

Salle à manger : 418 730-0380



Nouveaux arrivants dans nos résidences

Nous poursuivons notre chronique afin de souligner l'arrivée de nouveaux locataires. C'est à compter du 1^{er} février que madame Jacqueline Dufour a emménagé au no 408.

Au Pavillon L'Héritage, nous sommes heureux d'accueillir mesdames Jeanne-D'Arc Francoeur au no 304 et Béatrice Rioux au no 313.

Au nom du Conseil d'administration, des autres résidents et du personnel, je souhaite la plus cordiale des bienvenues à ces nouveaux arrivants et je leur souhaite de trouver chez nous un milieu de vie à la hauteur de leurs attentes.

Francine Julien, présidente

Ateliers d'informatique

Nous sommes à former des groupes pour la tenue d'ateliers informatiques qui pourraient débiter en février. Les ateliers disponibles sont : Initiation à l'informatique, Internet et courriels, Picasa, Communiquer avec Facebook, Gravure de CD et DVD, Sensibilisation à la sécurité informatique et Microsoft Word (débutant). Les ateliers sont à prix abordables. Les ateliers seraient dispensés au Pavillon L'Héritage. Pour informations, contactez Martine St-Pierre au 418 725-5087.

Activités régulières au Pavillon L'Héritage

Viactive

Les activités de Viactive se déroulent les **lundis de 9 h 30 à 10 h 30** à la salle communautaire du Pavillon L'Héritage. On bouge en compagnie de mesdames Lise Brillant, Jacqueline Lévesque et Lucille Gagné.

Messe



Une messe est célébrée par Laval Gauvin, prêtre-curé, tous les **mercredis à 16 h 30** au salon communautaire.

Pétanque-Atout

L'activité se déroule les **mardis de 19 h à 20 h 15**. Mado vous y attend.

Console de jeux WII

Toujours disponible dans le salon communautaire. Venez pratiquer quilles, golf, etc.

Baseball poche

Le jeu est disponible pour ceux désirant y jouer.

Chorale

Nos choristes se réunissent les **mercredis à 13 h 30**. Si chanter dans une atmosphère de détente vous intéresse, joignez-vous au groupe sous la direction de madame Micheline Boucher.



Biblio

Un coin bibliothèque est aménagé dans la salle communautaire et vous pouvez y emprunter des livres et les ramener par la suite. De nouveaux volumes y ont été ajoutés dont certains à grands caractères.

Ordinateur

Un ordinateur branché à internet est disponible à la salle communautaire. À noter que différents jeux dont ceux de type GYM pour les neurones y sont installés.



Bingo

Venez tenter votre chance les vendredis à **19 h**. Madame Rita Dufour vous y attend en grand nombre.

Cartes et jeux

Les **jeudis de 19 h à 20 h 15**, **Mado Lepage** vous invite à jouer avec elle en alternance aux jeux de ping pong sur table, quilles sur table, poches et cartes.

Chapelet

Il y a récitation du chapelet du lundi au samedi à 11h à la salle communautaire.

On rappelle aux résidents qu'il est possible d'utiliser le salon communautaire pour des activités comme les jeux de cartes, casse-têtes, jeux de société, rencontre familiale, etc.

Pensée

Je suis la seule personne qui ne me quittera jamais. Ainsi, je développe avec moi-même une relation solide et riche. Je travaille à devenir mon grand allié, mon meilleur ami.

Activités régulières à la Résidence St-Louis

Centre Académie 21

La 21e édition du spectacle Centre Académie se déroulera lors du dîner-rencontre du **mardi 11 février** pour célébrer **la Saint-Valentin**. Venez partager vos talents artistiques avec nous que ce soit de la musique, du chant, du théâtre, de l'humour, de la poésie... **Les feuilles d'inscription sont maintenant disponibles**. Participez en grand nombre !

Atelier de théorie musicale

Vous avez envie d'en savoir plus sur le langage et l'écriture de la musique?

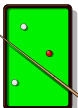
Joignez-vous au groupe qui s'y adonnera à compter du samedi 15 février 2014 et ce, pour une période de 5 semaines. L'activité se tiendra de 9h 30 à 11h 30.

Vous pourrez débiter ou améliorer votre formation en ce domaine. Il n'y a aucun prérequis; nous commencerons à la base et la méthode de travail favorisera la collaboration entre les participants.

Notez que même si cet atelier sera animé par la directrice de la chorale «Les Voix d'Or» madame Diane Descoteaux, les portes sont ouvertes à tous et à toutes.

Soyez les bienvenus !

Billard



Une **table de billard** est à la disposition de tous les membres au **salon du 3^e étage**.

Vélo d'exercice

Un vélo d'exercice est à la disposition des résidents au **Salon Marius-Morin**.

Ordinateur

Vous avez accès à des ordinateurs branchés à Internet **à la bibliothèque**. À noter que des jeux de type GYM pour les neurones y sont installés.

Jeu de Wii

La console Wii est fonctionnelle à la salle Roger-Lavoie pour les gens désireux de jouer aux quilles, golf, tennis, boxe, etc.

Chapelet

Le chapelet se récite tous les après-midis à **16 h au salon du 3^e étage, du lundi au vendredi inclusivement**.

"Si vous êtes deux ou plus à prier, je suis au milieu de vous" dit Le Seigneur

Cribbage

Le cribbage se tiendra au Salon Marius-Morin les **lundis à compter de 13 h 30**. Madame Gisèle Brisson vous y attend.

Messe



Messe chantée à la Salle Roger-Lavoie tous les **samedis soirs à 19 h**. Vous êtes les bienvenus !

Pétanque

L'activité se tient **les mardis à 19 h à la salle Roger-Lavoie**. Les responsables, monsieur Salomon St-Laurent et madame Gabrielle Plourde se feront un plaisir de vous y accueillir.

Baseball poche



L'activité se tient **les mercredis soirs à 19 h**. Monsieur Bertrand Rioux, mesdames Aline Berger et Pierrette Bérubé, secondés de madame Béatrice Loof, vous y attendent avec plaisir.

Bibliothèque



Prêt de livres disponible, **les jeudis matins de 10 h 30 à 11 h 30**. Mesdames Gisèle Dubé-Bélanger et Rollande Roy vous y accueilleront avec joie.

Jeudi- Viactive



Les jeudis à 13 h 30 à la salle Roger-Lavoie, venez bouger en compagnie de madame Rollande Roy assistée de madame Gabrielle Bélanger.

Chorale "Les Voix d'Or"



La chorale tient ses répétitions **les jeudis à 19 h** à la **salle Roger-Lavoie**.

Vendredi-Cartes



L'activité **cartes** se tient tous **les vendredis à 13 h 30** à la **salle Roger-Lavoie**. Madame Laura Gosselin vous attend en grand nombre.

Pétanque-Atout



L'activité se déroule tous **les vendredis soirs** à compter de **19 h**. Madame Aline Berger vous y accueillera avec plaisir.

D

Brin d'humour

J'ai dit à mon mari "entreprenant" hier :

"Ça te tentes-tu de jouer au docteur?"

Il a répondu, tout excité : "Ben oui!"

Je l'ai fait attendre 9 heures dans le salon! PIs ensuite, je lui ai donné un rendez-vous dans 6 mois....

Anniversaires de février

Nous souhaitons une très belle journée d'anniversaire à :

6 février : Adrienne Ross

7 février : Madeleine Proulx

8 février : Sylvie Bérubé / Ruth Boucher / Lucie D'Astous / Lisette Fiola

9 février : Cécile Dubé

10 février : Paul-Émile Huot

11 février : Carmelle Rioux

14 février : Cécile Ruest-Lévesque

15 février : Jean-Yves Boulay / Georges Robitaille / Oscar Soucy

16 février : Rita Guimond

17 février : Marcel Massé

18 février : Raymonde Brisson-Lavoie / Bertrand Lévesque

21 février : Madeleine Gendreau

22 février : Johanne Hardy

23 février : Pierrette Gagnon

24 février : Rita Dufour

25 février : Lise Vignola

27 février : Jacqueline Bérubé / Diane Descoteaux / Francine Garon

28 février : Maryse Côté



JOYEUX ANNIVERSAIRE!

Conseil santé

Le chocolat et ses mythes



D'un point de vue nutritionnel, le chocolat est au cœur des discussions actuelles. Selon plusieurs, le chocolat noir serait un aliment miracle ! Est-ce vrai ?

Quelle est la différence entre les chocolats noir, blanc et au lait ?

D'après la loi canadienne, le nom «chocolat» ne désigne que les aliments constitués de beurre de cacao. Autrement, le nom de friandise chocolatée doit être utilisé. Amusez-vous à regarder la liste des ingrédients de votre gâterie au chocolat préférée afin de voir s'il s'agit réellement de chocolat.

Le chocolat au lait

Le chocolat au lait doit renfermer obligatoirement au moins 25 % de cacao ; le reste étant composé de sucre. Il possède une saveur douce et une texture onctueuse.

Le chocolat noir

Ces chocolats sont constitués d'au moins 35 % de cacao. Le pourcentage de cacao d'un chocolat est généralement inscrit sur son emballage et il varie entre 60 et 99 %. Pour être plus précis, ce pourcentage indique la teneur en «solides de cacao» contenus dans l'échantillon.

Plus le pourcentage indiqué est élevé, plus le chocolat contient de solides de cacao qui incluent le beurre de cacao. Aussi, plus un chocolat est noir et moins il contient de sucre. Par exemple, un chocolat à 80 % de cacao contiendra moins de sucre, mais plus de gras (provenant du beurre de cacao) qu'un chocolat à 60 %.

Le chocolat blanc

Il est fait à partir de beurre de cacao auquel on incorpore du lait concentré ou du lait en poudre et du sucre. Le chocolat blanc ne contient pas de cacao. Ceci explique pourquoi il ne goûte pas le chocolat.

Le terme «solide de cacao» regroupe :

La pâte de cacao, le beurre de cacao et la poudre de cacao.

Le chocolat, antioxydant ?

Eh oui...le chocolat contient des flavonoïdes qui sont des antioxydants très puissants. Par contre, ces substances qu'on retrouve aussi dans le vin rouge et les bleuets ne sont présentes que dans la poudre de cacao. Plus le chocolat est noir,

plus il est riche en antioxydants. Il faut toutefois mentionner que même un chocolat très noir contient à peine 30 % de poudre de cacao (la balance étant du beurre de cacao et du sucre), alors que dans le chocolat au lait, on n'en retrouve que 10 %. Pour profiter des bienfaits des antioxydants, il vaut donc mieux consommer une variété d'aliments qui en contiennent beaucoup, comme les fruits et les légumes.

Le chocolat est-il bon pour le cœur ?

Il semble que les gras contenus dans le chocolat soient moins nocifs pour le cœur qu'on le croyait il y a quelques années. En effet, il renferme des gras monoinsaturés qui ont la propriété de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang et d'augmenter le bon.

Mais le chocolat contient aussi une bonne quantité de gras saturés, ces gras généralement néfastes pour la santé du cœur. La bonne nouvelle, cependant, c'est que plusieurs études prétendent avoir démontré que l'acide gras stéarique, un des acides gras présents dans le chocolat, n'aurait pas d'influence sur le cholestérol sanguin. Finalement, ne vous réjouissez pas trop vite, car le chocolat reste un aliment riche en gras et parfois en sucre, et donc un aliment très calorique.

Le chocolat réveille ?

Il s'agit davantage d'un mythe que d'une réalité. Certes, le chocolat contient de la caféine mais en trop petite quantité pour qu'on en ressente les effets. On dit qu'il faudrait manger environ 300 g, soit 6 tablettes de chocolat pour obtenir la quantité équivalente de caféine contenue dans une boisson gazeuse. Mieux vaut une bonne nuit de sommeil, vous n'aurez pas besoin d'excitant pour passer à travers votre journée.

Dépendant du chocolat ?

Plusieurs fabricants de cigarettes ajoutent du cacao au tabac pour rendre la fumée plus facile à inhaler. Surprenant, non ? En effet, un des composés du cacao, la théobromine, permet à la fumée de pénétrer plus profondément dans les poumons et donc une meilleure absorption de la nicotine qui est un agent créant la dépendance. Mais ne nous inquiétons pas, selon plusieurs études le cacao à lui seul ne créerait pas de dépendance. Il pourrait toutefois provoquer un vif désir d'en consommer, une rage, mais en aucun cas une accoutumance comme à une drogue.

Le chocolat donne la migraine ?

Les migraines sont souvent une question de famille. On entend toutefois souvent dire que l'alimentation pourrait avoir un lien avec leur déclenchement. Au fil des années, on a recensé des dizaines de déclencheurs dont quelques-uns seraient des aliments. Certaines personnes seraient entre autres plus sensibles au chocolat. C'est la caféine présente dans le chocolat qui pourrait déclencher une migraine,

ou à tout le moins en accentuer la durée et la douleur. Malgré tout, il n'est pas conseillé d'éliminer le chocolat et les autres aliments ciblés de votre alimentation. En effet, diminuer graduellement la consommation des aliments soupçonnés afin de voir s'il y a amélioration serait la meilleure façon de procéder.

Autres aliments susceptibles de provoquer des migraines : vin rouge, café, thé, boissons gazeuses, crème sûre, sauce soya, charcuterie et soupe en conserve.

Du chocolat comme antidépresseur

Plusieurs affirment que le chocolat est le remède miracle contre la déprime. Il est vrai que le chocolat renferme certaines substances ayant des effets similaires au cannabis et d'autres ayant des effets antidépresseurs et stimulants. Par contre, ces dernières sont présentes en trop petites quantités pour avoir un impact réel sur l'organisme. On dit que pour obtenir un effet chez l'homme, il faudrait consommer environ 100 kilos de chocolat.

On peut par contre affirmer hors de tout doute que le chocolat fait du bien au moral simplement parce que c'est bon.

Source : Canal Vie

