

Qu'est-ce qu'on fait ?

Agenda des dîners-rencontres à la salle Roger-Lavoie

7 octobre : Animation et jeux variés

14 octobre : Justice de proximité : Les abus de nos proches avec le testament, mandat d'inaptitude, etc.

21 octobre : Venez chanter avec monsieur **Jacques Charest** (Karaoké)

28 octobre : Fête de l'**Halloween** avec L'Éveil des Chérubins

4 novembre : Dans le cadre du Salon du Livre, rencontre avec monsieur **Daniel Projean**, conteur et madame **Georgette Renaud**, conteuse

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



Agenda des dîners-rencontres au Pavillon L'Héritage

2 octobre : Dans le cadre de la journée internationale des aînés, **célébrons nos aînés de 90 ans et plus**, en compagnie de messieurs René-Jean Banville et Lucien Poirier

9 octobre : Venez participer à un **bricolage** communautaire d'Halloween

23 octobre : Activité de **théâtre** avec madame Micheline Boucher

30 octobre : **Halloween, C'est la fête**, quiz et petit goûter. Déguisez-vous pour l'occasion

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

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

pavillonheritage@cgcable.ca

Administration : 418 725-5087

Salle à manger : 418 730-0380

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** à la salle communautaire.

Pétanque-Atout

L'activité se déroule les **jeudis à compter de 19h**. Messieurs Réginald Desjardins et Honorius Rioux vous y attendent.

Jeux de quilles sur la Wii

Rendez-vous les **mardis à compter de 19h** à la salle communautaire du Pavillon L'Héritage

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 **mardis à 13 h 30**.

Si chanter dans une atmosphère de détente vous intéresse, joignez-vous au groupe.



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 régulièrement.

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 19h**. Madame Rita Dufour vous y attend.

Chapelet

La récitation du chapelet se fait du lundi au samedi à 11h à la salle communautaire.

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

Activités régulières à la Résidence St-Louis

Cribbage

L'activité se tient au Salon Marius-Morin **les lundis à compter de 19h**. Madame Gisèle Brisson vous y attend.

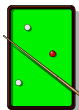
Pétanque intérieure

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 à la salle Roger-Lavoie**. Madame Béatrice Loof secondée de madame Aline Berger, vous y attendent avec plaisir.

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 3e, du lundi au vendredi inclusivement**.

Messe



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

Pétanque extérieure

Un terrain de pétanque extérieure avec deux allées est aménagé pour vous.
Bienvenue aux amateurs!

Le Club des joyeux baladeurs

Rendez-vous les matins du **lundi au vendredi** à compter de **10 h 30** à l'**entrée de la rue Saint-Louis**. En cas de pluie, il n'y a pas de marche.

Marchez, Marchez, Marchez. C'est la santé et ça renforce l'équilibre.

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

L'activité se tient **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. Le comité responsable vous y attend assidûment.

Vendredis- 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**. Mesdames Aline Berger et Gabrielle Dubé (substitut) vous y accueilleront avec plaisir.

Danse

Tous les mercredis à compter de 14h, il y a pratique de danse à la **salle Roger-Lavoie**. Mesdames Rollande Roy et Aline Berger vous y accueilleront chaleureusement.

Anniversaires de mariage



Nous désirons connaître, pour les résidents et membres toujours en couple, vos dates d'anniversaire de mariage ainsi que le nombre d'années que vous célébrez cette année. Si vous désirez que nous soulignions cet évènement, faites-nous le savoir.

Au Pavillon L'Héritage, monsieur **Honorius Rioux** et madame **Rolande Lévesque** célébreront **45** ans de mariage, le **18 octobre**.

Que cette journée bien spéciale vienne couronner une autre année d'une vie conjugale où l'amour ne cesse manifestement de fleurir, répandant la joie et l'optimisme dans les cœurs. **Le plus merveilleux des anniversaires.**

Pensée

Je choisis de me laisser guider par mon cœur et non par ma tête. Je ressens un grand enthousiasme à faire confiance à mon instinct, qui me place toujours dans la meilleure situation possible...

Anniversaires d'octobre

Nous souhaitons une très belle journée d'anniversaire à :

3 octobre : Bernard Langlois

4 octobre : Myrielle Leblanc

6 octobre : Céline St-Laurent

9 octobre : Lorraine Parent-Blanchet/Lucille Deschênes-Pineault/Lucille Leclerc/
Yolande Morin-Hupé

10 octobre: Simone Banville

11 octobre : Carole N. Côté

13 octobre : Georges Brillant/Denis Dionne

15 octobre : Jeanne-D'Arc Francoeur / Jacqueline Picard Paquette

16 octobre : Liliane Goulet

19 octobre : Gisèle Bérubé-Lavoie

20 octobre : Odette Lévesque

24 octobre : Jeannine Allaire/ Fernande Ross

29 octobre : Marthe Morissette

30 octobre : Gaston Bourdages

31 octobre : Nicole Richard



JOYEUX ANNIVERSAIRE!

Brin d'humour

La patience de Dieu

Dieu dit : «Adam, je veux que tu fasses quelque chose pour moi»

«Avec plaisir, Seigneur. Que veux-tu que je fasses?»

Dieu dit : «Descends dans cette vallée.»

«Qu'est-ce qu'une vallée?»

Dieu le lui explique et il ajoute : « Ensuite, tu iras au-delà de la colline.»

«Qu'est-ce qu'une colline?»

Dieu explique donc à Adam ce qu'est une colline, puis ajoute : «Au-delà de la colline, tu trouveras une caverne.»

«Qu'est-ce qu'une caverne?»

Après que Dieu le lui a expliqué, il dit : « Dans la caverne, tu trouveras une femme.»

«Qu'est-ce qu'une femme?»

Dieu lui explique ce qu'était une femme. Puis il ajoute : « Je veux que tu te reproduises.»

Adam lui demande : «Comment est-ce que je fais ça?»

Dieu se dit : «Ah ciel!» et il explique à Adam comment faire. Alors Adam trouve la femme. Cinq minutes plus tard, il est de retour devant Dieu. La patience de Dieu commence à avoir des limites : «Quoi encore?!»

Adam répond : «C'est quoi une migraine?»



Eau minérale et eau pétillante: des vertus santé?



Photo :Thinkstock

On en vante les qualités depuis l'Antiquité. Or, si certaines eaux minérales ou pétillantes semblent bénéfiques, d'autres peuvent s'avérer néfastes.

On les confond souvent, mais leur composition peut être bien différente.

L'eau pétillante. Comme son nom l'indique, il s'agit essentiellement d'une eau qui fait des bulles! Au moment de l'embouteillage, on lui a ajouté du gaz carbonique (CO₂) pour la rendre effervescente. Elle peut provenir d'une source souterraine aussi bien que du robinet et sa composition minérale est variable (l'étiquette nous renseignera à ce sujet). Des exemples: Nestlé Pure Life (une eau de source) et PC Menu Bleu aromatisée (une eau d'aqueduc public).

L'eau minérale. Elle a été puisée à une source souterraine et sa teneur en sels minéraux (comme le calcium, le potassium ou le sodium) est d'au moins 500 ppm (parties par million ou milligrammes par litre). L'eau minérale peut être plate, naturellement gazeuse ou, comme dans la majorité des cas, gazéifiée pour la rendre pétillante. Des exemples: Vichy Célestins (naturellement gazeuse) et San Pellegrino (additionnée de gaz carbonique).

La question des minéraux. En règle générale, l'eau minérale renferme trop peu de minéraux nutritifs pour contribuer significativement à notre apport alimentaire, surtout au taux de consommation habituel. L'avantage, c'est qu'on n'a pas à s'inquiéter d'en boire trop, à moins de surveiller son sodium (si on souffre d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque ou rénale, par exemple). On choisira alors une eau minérale dont l'étiquette affiche la mention «sans sodium» ou un contenu en sodium inférieur à 20 ppm. À noter: l'eau minérale est déconseillée aux bébés, car elle est souvent gazéifiée et renferme trop de minéraux pour leurs petits reins. L'eau pétillante, également gazéifiée, n'est pas plus recommandée.

Les effets sur la digestion. L'eau minérale peut faciliter la digestion dans la mesure où elle contient plus de 600 ppm de bicarbonates (HCO₃). C'est le cas notamment des eaux Vichy Célestins et Badoit. Les bicarbonates neutralisent l'acidité gastrique, ce qui peut atténuer les brûlures d'estomac. Ils produisent aussi du gaz carbonique qui, combiné à celui souvent ajouté, accélère la vidange gastrique et tend à faire roter. Attention, toutefois, aux excès d'eau naturellement gazeuse ou gazéifiée, surtout lors de gros repas: ils favorisent le gonflement de l'estomac, les reflux gastriques, les gaz intestinaux et les ballonnements...

Par Marie Breton ,
Coup de pouce
Septembre 2014