

PRÉSENTATION D'UN RÉSIDENT : Mme Jeannette Turmel

Laissez-moi vous présenter notre centenaire du mois, Mme Jeannette Turmel, cette dame à la forme extraordinaire! Mme Turmel est née à St-Ange, elle a été gouvernante à partir de l'âge de 13 ans chez le Dr Jacques, médecin à Ste-Marie, elle s'occupait, du ménage, des repas et des 11 enfants. Pour un salaire de 6\$/mois. Par la suite elle a rencontré l'amour de sa vie, et a eu un fils Serge. Elle a connu les années difficiles de la deuxième guerre mondiale. Elle a emballé des obus dans du carton servait à l'Armée Canadienne en Europe à l'usine Bennett Fleet Inc .



Elle a aussi fabriqué des souliers pour hommes pendant 21 ans, son salaire était de 0.56\$/heure. Par la suite elle a fini sa carrière dans un casse-croûte à l'âge respectable de 90 ans. C'est avec un grand plaisir que nous vous souhaitons un merveilleux 100^{ième} anniversaire Mme Jeannette!

MOIS DE FÉVRIER – MOIS DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Le suicide touche toutes les tranches d'âge. Les personnes de 65 ans et plus ne sont donc pas épargnées. Comme tous les citoyens, les aînés peuvent vivre des problèmes de santé mentale ou avoir des idées suicidaires. Ces problèmes ne peuvent être considérés comme normaux ou inhérents à la vieillesse, quels que soient l'âge, l'état de santé et les difficultés vécues par ceux qui les éprouvent. Puisque la plupart des souffrances peuvent être réduites, il est essentiel de repérer rapidement les signes de détresse et d'offrir les soins requis

Vous avez des questions, vous êtes inquiets pour vous-même ou pour quelqu'un ?

Appelez au 1 866 APPELLE (277-3553)

BIBLIOTHÈQUE

Un nouveau livre, **Guide santé. Os, muscles, articulations. Tout savoir pour rester souple et actif à tout âge.** Disponible à la bibliothèque, bonne lecture!



Villa du Moulin
Le chez-soi des retraités



LE BULLETIN DES RÉSIDENTS

FÉVRIER 2020

MOT DE LA DIRECTION

Les prochaines années seront pour la Villa du Moulin des années d'amélioration de votre milieu de vie. Nous travaillerons maintenant sur des projets qui feront de notre résidence un lieu des plus convoités pour les personnes retraitées. Nous tenons à remercier ceux et celle qui nous proposent de nouvelles idées et sachez que les suggestions ou informations qui nous sont transmises sont traitées par un comité de direction pour ainsi déterminer si nous allons de l'avant avec cette idée.

Nous vous souhaitons un excellent mois de février rempli d'amour et de valentins et valentines. La journée de la Saint Valentin est la journée la plus romantique de l'année. Et, quel que soit votre âge, vous avez le droit au bonheur, à la complicité d'une âme sœur ou d'un moment en bonne compagnie.

La direction de la Villa du Moulin

AVIS CONCERNANT LE DÉNEIGEMENT

Lorsqu'il y a de la neige dans le stationnement situé à l'**avant**, bien vouloir surveiller si un déneigement est prévu. Nous apposons des affiches en couleur dans les entrées principales. Dans ce cas, vous devez vous stationner à l'arrière de la résidence. Prendre note que tout le long de l'avenue du Moulin face à la résidence doit être libérée pour faciliter la tâche aux déneigeurs. Le déneigement est d'une durée d'une heure. Dorénavant, si une voiture nuit lors du déneigement, la direction de la Villa du Moulin se réserve le droit de facturer au propriétaire de cette voiture les frais supplémentaires du déneigement.

Nous sommes désolés des incon vénients.

RETOUR sur le mois dernier

Encore un beau mois d'hiver vécu avec vous; Film, conférence, pétanque, biscuits, le début du merveilleux cours de yoga, Viactive, cerveau actif, le bingo, la visite de Rachel en musique, la dégustation de thé accompagnée par la voix de Sara-Émile...Merci milles fois de participer si nombreux et de mettre de la vie dans cette belle Villa! Il y aura deux autres tables de casse-tête, et de jeux, installé dans le mois, une près de la coiffeuse et l'autre à la mezzanine. Merci aux bénévoles!



Jeux de ballon au 3ième

INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS À VENIR

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Jeudi 20 février : Sortie extérieure

Depuis octobre 2010, la Fondation Élizabeth et Roger Parent, organise des journées de rêve pour les aînés de la grande région de Québec. Elle assume tous les coûts ainsi que le transport.



L'arrivée se fait vers 10 h, au pavillon de la Fondation à Saint-Jean-Chrysostome. La musique, la danse, un bon repas et une promenade en nature sont à l'honneur. Le retour est vers 15 h avec le cœur rempli d'amour. Il y a 25 places de disponible pour cette activité. Vous pouvez laisser votre nom à Éva à la réception d'ici le 10 février, Advenant le cas que plus de 25 personnes seraient intéressées par l'activité nous effectuerons un tirage au sort. P.S. Veuillez prendre note que nous n'avons pu avoir de transport adapté pour cette activité. Vous devez être apte à monter dans un autobus

Dîner de la St-Valentin : Jeudi 13 février à midi

Nous vous invitons à un dîner de la St-valentin à la Salle du Moulin Rouge. L'activité sera agrémentée par le Chansonnier Edouard Jacques. Nous vous invitons à porter une touche de rouge pour l'occasion!

SUITE...

Groupe de soutien proche aidant (Centre action bénévole)

Ce groupe de soutien permet aux proches aidants de s'informer et de s'entraider entre eux. Sous une formule de rencontres mensuelles, ils ont l'occasion d'échanger sur leur réalité avec l'appui d'une intervenante du CABBE

Lundi 10 février 13 :30 au restaurant Bellevue à St-Joseph (transport possible)

Si vous êtes intéressé contactez moi Isabelle 418-397-5400 poste 5

JEUX DE NEURONES

LE BEL ÂGE!

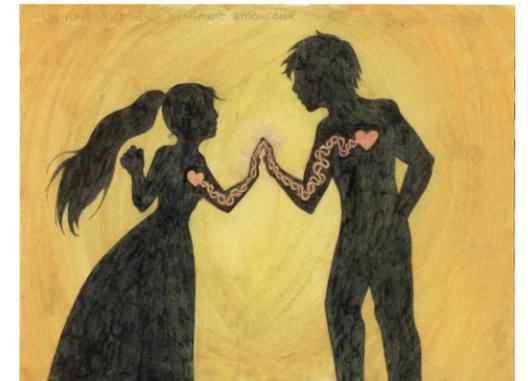
-Voyons Victor, je ne vais pas me marier avec toi, ton âge est le triple du mien!

-Et s'il était le double?

-Dans ce cas, j'accepterais.

-J'attendrais donc que ce soit le cas nous aurons alors 102 ans à nous deux

Quel est l'âge actuel de Victor?



CONSEILS SANTÉ ET SÉCURITÉ POUR CE MOIS DE COEUR

L'activité physique un cadeau que l'on se fait!

En plus de ses nombreux effets physiques, qui améliorent, dans l'ensemble, la capacité fonctionnelle des personnes âgées et réduisent leur exposition aux chutes, l'activité physique s'accompagne d'effets positifs marqués sur les plans psychologique et social.

La recherche fait mention de nombreuses retombées immédiates de l'activité physique sur des fonctions liées à la santé mentale telles que : la préservation de certaines facultés cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur), le soulagement des symptômes associés à la dépression et à l'anxiété, de même que l'amélioration du sommeil. Participez aux activités offertes et amusez-vous! Vous avez des idées d'activités physique faites-moi signe!