

DANS CE NUMÉRO...

Saviez-vous que? *Page 2-6*

1. Jeux Olympiques d'hiver 2018
2. Logo des JO
3. Espoirs canadiens

Chronique santé *Page 7-10*

1. Semaine de prévention du suicide
2. Les épingles

Arrivés et départs *Page 11*

1. Résidents

Évènements et festivités *Page 12-15*

1. Anniversaires du mois
2. Activités à surveiller
3. Cinéma
4. St-Valentin

Petites annonces *Page 16*

Horoscope du mois *Page 17*

1. Vierge

Recette du mois *Page 18*

1. Chocolat chaud gourmet à la menthe

Amusez-vous! *Page 19-21*

1. Quiz olympique
2. Art-thérapie : Love
3. Jeux de mots

Calendrier des activités *Page 22*

Courrier du cœur *Page 23*



LES JEUX OLYMPIQUES D'HIVER 2018

Les Jeux olympiques d'hiver de 2018, officiellement appelés les XXIIes Jeux olympiques d'hiver, seront célébrés du 9 février au 25 février à Pyeongchang en Corée du Sud, ville qui a été élue le 6 juillet 2011, à Durban en Afrique du Sud lors de la 123e session du Comité international olympique. Trois villes étaient candidates pour accueillir l'évènement : Annecy (France), Munich (Allemagne) et Pyeongchang (Corée du Sud)1.

Après une série de métropoles (Nagano, Salt Lake City, Turin, Vancouver et Sotchi), ces Jeux marquent le retour pour la première fois depuis 1994 de la compétition hivernale dans une petite ville de montagne. Gunilla Lindberg a été nommée par le président du CIO Jacques Rogge à la tête de la Commission de coordination des Jeux de Pyeongchang.

Le 5 décembre 2017, à la suite de la révélation du système de dopage d'État lors des Jeux olympiques de Sotchi 2014, le Comité international olympique suspend le Comité national olympique russe de ces Jeux et donc la Russie en tant que nation participante. Ses athlètes sont toutefois

autorisés à y participer sous drapeau olympique, sur invitation, et en portant la mention « Athlètes olympiques de Russie » (OAR). Leur participation se fera sous réserves qu'il n'aient jamais été suspendus pour dopage et qu'ils se soumettent à des tests indépendants.

La mascotte des Jeux est Soohorang, un tigre blanc dévoilé en 2016. C'est la première fois depuis les Jeux olympiques de 1992 que les Jeux d'hiver ont une mascotte unique. Le tigre apparaît dans la mythologie de la fondation de la Corée et est étroitement associé à la culture et au folklore coréen.

La flamme olympique est arrivée à Incheon le premier novembre 2017.



Deux tigres blancs au [Zoo de Singapour](#).



Elle voyage ensuite dans 17 villes et provinces de Corée du Sud pendant cent jours. Au total, elle implique 7500 porteurs de torche. Chaque jour, la ville et un de ses porteurs de torche sont mis en avant sur le site officiel des Jeux.

Au 4 septembre 2017, un total de 82 nations ont qualifié au moins un athlète.

L'Érythrée et la Malaisie pourraient faire leurs débuts aux Jeux olympiques d'hiver s'ils décident de participer. La Corée du Nord ayant qualifié deux athlètes en patinage artistique, ces derniers seront autorisés à traverser la Zone coréenne démilitarisée pour se rendre en Corée du Sud.

Ces Jeux comprennent 102 épreuves (50 épreuves masculines, 44 féminines et huit mixtes) pour quinze disciplines dans sept sports olympiques.

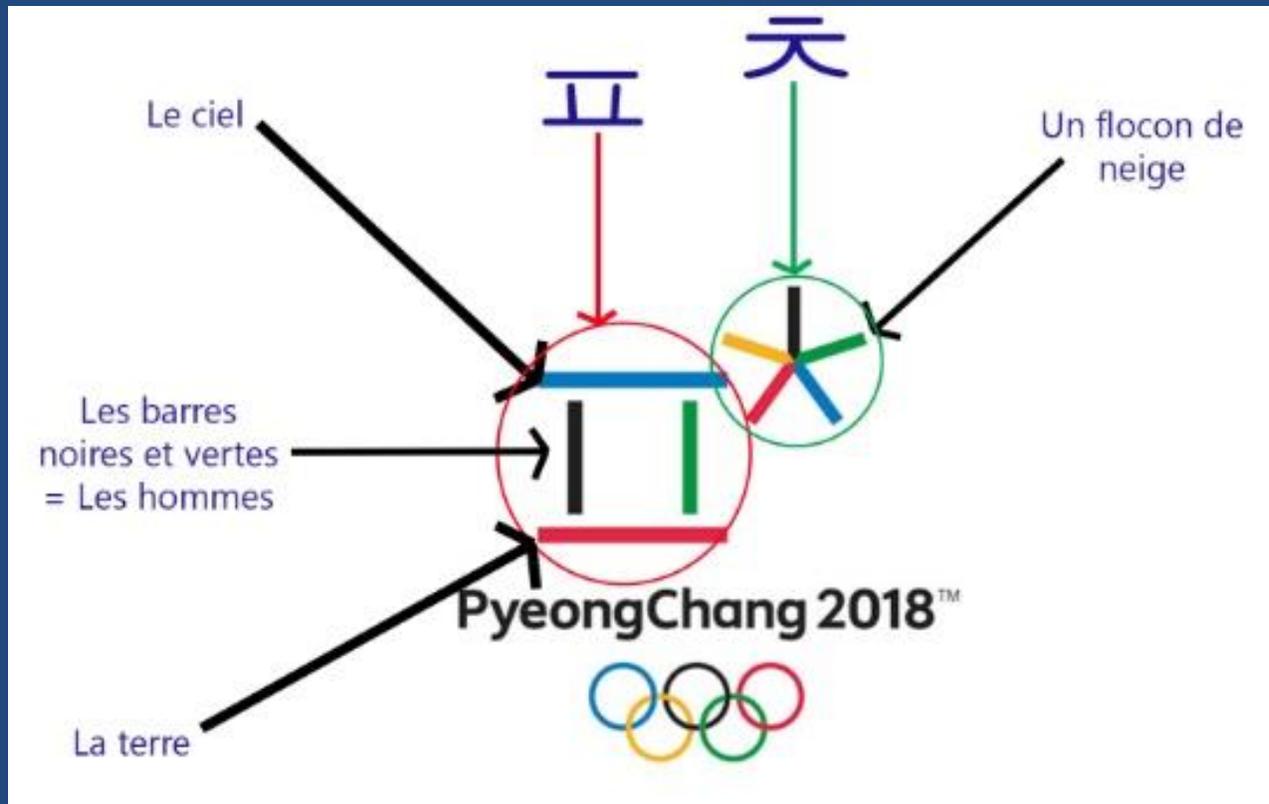
Source :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Jeux_olympiques_d%27hiver_de_2018

SAVIEZ-VOUS QUE?

LE LOGO DES JEUX OLYMPIQUES 2018

- Il semble simple mais referme une multitude de symboles et d'images.
- Il est composé de deux lettres de l'alphabet coréen.
- Le P « ㅍ » et le Ch « ㅊ » en stylisé.
- Ce sont deux lettres du mot « PyeongChang ».
- Ce fameux « P » est colorisé de façon à représenter un lieu de rassemblement où les éléments Homme, Terre et Ciel, vivent en harmonie.
- Le « Ch » stylisé représente un flocon de neige, signe des Jeux d'hiver.
- Les couleurs sont celles du drapeau olympique (Dont les anneaux colorés représentent chacun un continent. Bleu pour l'Europe, noir pour l'Afrique, jaune pour l'Asie, vert pour l'Océanie et rouge pour l'Amérique)



Source :

<https://kerkorean.com/2016/02/10/les-jeux-olympiques-dhiver-de-pyeongchang-2018/>

LES ESPOIRS CANADIENS DES JEUX OLYMPIQUES D'HIVER 2018

Alex Gough

Sport : Luge

Jeux : PyeongChang 2018 +
Sotchi 2014 + Vancouver
2010 + Turin 2006

Date de naissance : 12 mai 1987

Âge : 30

Taille : 171cm

Poids : 72kg

Ville natale : Calgary (Alb.)

Résidence : Calgary (Alb.)



BIOGRAPHIE :

Alex Gough est la vétérane d'une équipe canadienne de luge qui a franchi de grandes étapes pour se classer parmi les meilleures au monde.

À Sotchi 2014, l'équipe a été plus près du podium que jamais avec la 4e position d'Alex et de ses coéquipiers Sam Edney, Tristan Walker et Justin Snith à l'épreuve du relais. Alex a aussi terminé au 4e rang de l'épreuve en simple, femmes, un record canadien. En février 2011, elle est devenue la première lugeuse canadienne de l'histoire à remporter l'or à une épreuve de la Coupe du monde.

Elle a ensuite remporté la toute première médaille du Canada aux Championnats du monde de luge lorsqu'elle s'est emparée du bronze en 2011. Alex avait souhaité effectuer une percée à Vancouver 2010. L'équipe canadienne avait eu beaucoup de temps d'entraînement sur la piste du Centre des sports de glisse de Whistler or, à la suite de la mort tragique du Géorgien Nodar Kumaritashvili, les positions de départ ont été abaissées et elle n'a pas eu la possibilité de s'entraîner sur la piste modifiée. Depuis, Alex a été d'une constance remarquable. Elle a terminé chacune des quatre saisons suivantes parmi les cinq meilleures au classement de la Coupe du monde, ce qui inclut une 2e place au classement lors de la saison 2013-2014 grâce à six podiums en neuf courses. S'ajoute à cela une autre médaille de bronze aux Championnats du monde de 2013 à Whistler qui a racheté son échec olympique sur la même piste.

Forte au départ, Alex est un élément essentiel de l'équipe du relais. Après une médaille de bronze aux Championnats du monde de 2012, le quatuor a remporté l'argent en 2013. L'équipe a aussi remporté des médailles de bronze lors des saisons 2015 et 2016. Alex s'est remise à la compétition à temps plein lors de la saison 2016-2017 après deux saisons où elle a participé à moins de courses pour se concentrer sur son baccalauréat en génie.

À PROPOS D'ALEX :

Enfant, elle a essayé plusieurs sports et c'est la luge qu'elle a enfin adoptée. Après que Sam Edney, un ami de la famille, a fait ses débuts en luge, la mère d'Alex l'a inscrite à un camp de luge au Parc olympique Canada. Elle avait 13 ans. Elle aimait la compétition, et à 18 ans, elle se qualifiait inespérément dans l'Équipe olympique canadienne des Jeux de 2006. Au-delà de la luge : Alex aime jouer de la guitare, lire, regarder la télévision et tricoter. Au cours de l'entraînement, elle aime skier, faire du vélo de montagne et passer du temps au lac. Elle étudie en génie civil à l'Université de Calgary. Elle est associée au mouvement Rapides et Radieuses qui encourage les jeunes filles à rester impliquées dans le sport. Elle a un tatouage des anneaux olympiques à l'arrière de sa cheville droite. Elle est diplômée de la National Sport School de Calgary. Elle apporte toujours en voyage un Stitch en peluche (personnage du film Lilo et Stitch de Disney).

Citation favorite : « Le courage ne rugit pas toujours; quelquefois, c'est une petite voix à la fin de la journée qui nous dit : J'essayerai à nouveau demain. »

– Mary Anne Radmacher.

LES ESPOIRS CANADIENS DES JEUX OLYMPIQUES D'HIVER 2018

Charles Hamelin

Sport : **Patinage de vitesse sur courte piste**

Jeux : **PyeongChang 2018 + Sochi 2014 + Vancouver 2010 + Turin 2006**

Date de naissance : **14 avril 1984**

Âge : **33**

Taille : **175cm**

Poids : **71kg**

Ville natale : **Lévis, Québec**



BIOGRAPHIE :

Avec ses quatre médailles, dont trois d'or, Charles Hamelin est l'un des Canadiens les plus décorés aux Jeux d'hivers. Lors de sa troisième participation aux Jeux olympiques en 2014 à Sochi, Charles a remporté l'or du 1500 m, l'épreuve inaugurale des Jeux.

Quatre ans plus tôt, il a été le seul athlète multimédaillé d'or du Canada à Vancouver 2010, ayant apporté sa contribution à deux reprises à la récolte record de 14 médailles d'or de la nation. Sa performance a été remarquable, d'autant plus qu'il a gagné ses deux médailles d'or dans un intervalle de 30 minutes. Champion du monde en titre, Charles Hamelin a établi un record olympique en quarts de finale du 500 m. Au cours de la finale, il a évité une collision au dernier virage pour remporter la médaille d'or; il a partagé le podium avec son coéquipier François-Louis Tremblay, qui a mis la main sur le bronze. Une demi-heure plus tard, il était de retour sur la patinoire pour la finale du relais 5000 m. Les Canadiens ont remporté l'or grâce à une stratégie baptisée « Opération Cobra » qui a donné à Tremblay, le dernier relayeur, une période de repos prolongée avant d'effectuer les deux derniers tours. Cela a permis à Charles de gravir la plus haute marche du podium aux côtés de son frère François.

Quatre ans plus tôt, Charles était le plus jeune patineur de l'équipe masculine de courte piste du Canada qui participait à Turin 2006. Il a terminé 4^e dans la seule épreuve individuelle à laquelle il a pris part, le 1500 m, mais il a remporté la première médaille olympique de sa carrière, l'argent, au sein de l'équipe du relais 5000 m. En vertu de son expérience et de ses réalisations, Charles est considéré comme le chef de file de l'équipe nationale, ayant concouru pendant plus d'une décennie aux Championnats du monde. Après la saison 2016-2017, Charles avait remporté 32 médailles de Championnats du monde, dont neuf d'or en carrière. Il détient aussi deux titres mondiaux au 500 m, l'un obtenu en 2007 et l'autre en 2009, un titre obtenu au 1000 m en 2016, et un autre au 1500 m en 2014.

FAMILLE :

Son frère cadet, François, est aussi membre de l'équipe canadienne de courte piste. Son père, Yves, est directeur de l'Anneau olympique de Calgary. Sa mère, Manon Goulet, est la cousine de l'ancien joueur de la LNH et membre du Temple de la renommée Michel Goulet. Sa fiancée, Marianne St-Gelais, est également patineuse de vitesse sur courte piste de l'équipe nationale.

À PROPOS DE L'ATHLÈTE

Charles a commencé le patinage de vitesse à l'âge de 9 ans. Il avait auparavant joué au baseball, et environ un an après que son jeune frère François a commencé à pratiquer le patinage, il a fait ses premiers coups de patin dans ce sport parce qu'il trouvait ça « cool ».

Dans ses temps libres, Charles aime jouer aux jeux vidéo et aller au cinéma. Il appuie Bon départ de Canadian Tire pour que tous les enfants aient la chance, comme lui, de développer une passion pour le sport. Il a été nommé athlète de l'année à dix reprises par Patinage de vitesse Canada. Il dit avoir Marc Gagnon et Éric Bédard comme modèles.

La patinoire de sa ville d'attache, Sainte-Julie, a été nommée en l'honneur de son père, de son frère et de lui-même.

Marie-Philip Poulin

Sport :

Hockey sur glace

Jeux : **PyeongChang 2018 + Sotchi
2014 + Vancouver 2010**

Date de naissance : **28 mars 1991**

Âge : **26**

Taille : **170cm**

Poids : **73kg**



BIOGRAPHIE :

Dès ses deux premières participations aux Jeux olympiques, Marie-Philip Poulin a démontré qu'elle savait se démarquer. À Sotchi 2014, elle a été la meilleure marqueuse canadienne avec ses trois buts et ses deux mentions d'aide. Deux de ses buts ont été réalisés lors de la finale enlevante contre les États-Unis où elle a marqué le but égalisateur à 55 secondes de la fin de la troisième période. Elle a ensuite marqué le but gagnant en période de prolongation et a conféré au Canada sa quatrième victoire olympique consécutive en hockey sur glace féminin. Elle a réalisé cet exploit sans même être au sommet de sa forme, car elle avait subi une entorse à la cheville, puis raté trois mois d'entraînement alors que l'équipe était centralisée à Calgary avant les Jeux. Quatre ans plus tôt, à l'âge de 18 ans, Marie-Philip était la plus jeune membre de l'équipe gagnante de la médaille d'or à Vancouver 2010.

Elle y a marqué cinq buts et obtenu deux mentions d'aide, ce qui lui a valu une place au sein de l'équipe d'étoiles des médias. Notons d'ailleurs que Marie-Philip a été l'unique marqueuse dans la victoire de 2-0 contre les États-Unis qui a permis aux siennes de remporter la médaille d'or. Comme membre du programme de l'équipe nationale depuis 2007, Marie-Philip a remporté deux médailles d'argent au Championnat du monde de hockey féminin de l'IIHF des moins de 18 ans en 2008 et en 2009, la même année que sa première présence au Championnat du monde de hockey féminin de l'IIHF. Elle compte actuellement six médailles d'argent qui s'ajoutent à la médaille d'or remportée en 2012. Les six buts et six mentions d'aide qu'a obtenus Marie-Philip lui ont permis de se hisser en tête du classement des joueuses à l'édition 2013 du Championnat du monde, au terme duquel elle a été nommée joueuse la plus utile du tournoi, meilleure joueuse d'avant et étoile des médias. Elle a joué le rôle de capitaine de l'équipe pour la première fois en 2015 au Championnat du monde et elle a été la meilleure marqueuse de l'équipe avec ses deux buts et quatre mentions d'aide.

Marie-Philip a entamé sa carrière collégiale à l'université de Boston pour la saison 2010-2011 et elle a aidé les Terriers à se rendre en finale du tournoi de la NCAA. Avant ses études universitaires, Marie-Philip a joué pour les Stars de Montréal de la Ligue canadienne de hockey féminin (LCHF).

À PROPOS DE L'ATHLÈTE :

Elle a commencé à jouer au hockey dès l'âge de 5 ans. À l'âge de 4 ans, elle s'est initiée au patinage artistique, qui lui a déplu. Elle voulait imiter son frère, alors ses parents lui ont donné la chance d'essayer le hockey. Son frère l'a toujours encouragée et il a toujours cru en elle. Elle lui est reconnaissante de lui avoir enseigné son éthique de travail et sa discipline, même s'il lui a déjà décroché une dent en jouant au hockey l'un contre l'autre dans leur sous-sol.

Elle aime jouer au golf. Elle a obtenu un diplôme en psychologie de l'université de Boston en 2015. Elle appuie les programmes de Canadian Tire : Bon départ et First Shift, en collaboration avec Bauer. Son équipe préférée dans la LNH : Les Canadiens de Montréal. Son rêve olympique s'est manifesté alors qu'elle regardait le match de hockey féminin pour la médaille d'or opposant le Canada et les États-Unis aux Jeux de 2002, à Salt Lake City. À onze ans, elle ne comprenait pas pourquoi les joueuses pleuraient lors de la remise des médailles, un moment pourtant rempli de joie. Ce n'est que huit ans plus tard lorsqu'elle a reçu sa propre médaille d'or olympique les larmes aux yeux, qu'elle a vraiment compris. La passion du hockey et les efforts de Caroline Ouellette sont des sources d'inspiration pour elle.

Source :

<https://olympique.ca/team-canada>

*Sa devise : Tomber sept fois, se relever
huit fois.*

Prévention du suicide

La vie de nos aînés nous tient à cœur !

Dans le cadre de la 28e Semaine nationale de prévention du suicide, le Manoir Gouin participera à une vaste campagne de sensibilisation ayant pour thème Parler du suicide sauve des vies, initiée par l'association québécoise de prévention du suicide. En effet, chaque année au Québec, 140 aînés de 65 ans et plus s'enlèvent la vie en moyenne. Afin de contribuer à la prévention de ces drames évitables, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a tenu, de 2011 à 2014, 16 journées régionales sur le suicide et les aînés avec l'aide d'une multitude de partenaires régionaux auxquelles le Manoir Gouin a pu participer.

Au Québec, le taux de suicide diminue avec l'âge, alors qu'ailleurs dans le monde, il augmente. Voilà une tendance heureuse. Dans l'ensemble, les études démontrent que les gens âgés sont généralement satisfaits de leur vie malgré la présence de facteurs de risque qui peuvent accentuer leur souffrance. En contrepartie, les facteurs de protection sont aussi nombreux et c'est également là que doit porter notre action pour contrer les situations susceptibles d'engendrer le suicide.

Le suicide d'un aîné, comme tout autre suicide, suppose une détresse psychologique, un grand désespoir et une volonté d'arrêter de souffrir. Or, même chez les aînés, la plupart des souffrances peuvent être réduites.

Principaux facteurs de risques

Les facteurs prédisposants sont ceux qui, liés à l'histoire de vie d'une personne, la rendent vulnérable. Par exemple, la dépression et d'autres problèmes psychiatriques, une tentative de suicide antérieure, l'abus d'alcool ou de médicaments, le suicide d'un proche ou d'un membre de la famille, les traits de personnalité inflexibles, des relations de violence ou d'abus ou à la maltraitance, l'isolement social et l'absence de liens significatifs. Sur le plan social, l'acceptabilité du suicide chez les personnes âgées et l'âgisme contribuent aussi à un climat général pouvant prédisposer au suicide.

Les facteurs contribuants exacerbent le risque de suicide à un moment précis. On pense aux deuils et pertes successives, aux effets secondaires des médicaments, à l'accès aux moyens de s'enlever la vie, spécialement les armes à feu, aux conflits persistants, aux relations instables, à la dépendance, à la faible demande d'aide et la consommation abusive d'alcool ou de médicaments. À l'échelle plus large de la société, la diffusion médiatique de comportements suicidaires de personnes âgées, le manque d'accessibilité des ressources et la pauvreté font également partie des facteurs contribuant à augmenter le risque de suicide chez les aînés.

Les facteurs précipitants sont les circonstances qui précèdent de peu le passage à l'acte. Il s'agit en quelque sorte de « la goutte qui fait déborder le vase ». Ces événements, parfois anodins, revêtent une grande importance aux yeux de la personne déjà en détresse vu la présence de certains facteurs prédisposants et contribuants. Il s'agit essentiellement de faits de vie négatifs, tels qu'un conflit interpersonnel ou familial, une séparation, la perte d'un statut social ou un échec. Ces événements stressants induisent une grande souffrance psychique que l'individu ne parvient pas à surmonter. Pour les aînés en particulier, un deuil ou une perte récente, une entrée en institution, une humiliation, un traumatisme peuvent jouer comme facteurs précipitants. Le veuvage est également un facteur précipitant, particulièrement pour les hommes.

LE SUICIDE
DES PERSONNES
ÂGÉES :
COMPRENDRE,
PRÉVENIR,
AGIR



Prévention du suicide

L'impact de la maladie physique, chronique ou non, de la douleur et des limitations fonctionnelles ainsi que de la perte d'autonomie sur le risque suicidaire ne fait pas l'unanimité. L'apparition des premiers symptômes constituerait un moment critique, ainsi que la douleur physique, lorsqu'elle devient intolérable. Certaines recherches semblent démontrer la contribution directe d'une pathologie médicale au suicide chez certaines personnes âgées et l'impact des maladies chroniques, notamment cardiovasculaires et neurologiques, des handicaps physiques, du cancer ou encore des troubles somatiques ou fonctionnels.

Par ailleurs, certains facteurs sont dits de protection car ils diminuent l'impact des autres facteurs et élargissent le champ des solutions possibles. Ils réduisent le risque de comportement suicidaire en renforçant la capacité d'une personne à trouver les solutions qui lui permettront d'affronter les moments difficiles. Les facteurs de protection sont multiples. Pour les aînés, on peut pointer en particulier les habiletés de résolution de problèmes et les capacités d'adaptation, lesquelles peuvent être liées à l'expérience de vie, la spiritualité et les pratiques religieuses, la capacité à exprimer son vécu et ses émotions, une vision favorable de la retraite, etc. Sur le plan social, un climat de vie chaleureux, un soutien familial et social ou encore une cohabitation intergénérationnelle sont aussi des facteurs de protection importants, de même que le fait d'avoir un rôle actif dans sa communauté et un accès facile à des ressources d'aide. Enfin, une vision favorable du vieillissement, du statut social des aînés, de leur contribution et de leur valeur partagée par l'entourage contribue également à réduire le risque.

Interventions possibles

Intervenir adéquatement auprès d'un aîné suicidaire est l'une des clés pour prévenir un passage à l'acte. Dans les centres de prévention du suicide comme au sein de nombreux organismes du réseau de la santé et des services sociaux, des centaines d'intervenants rencontrent chaque jour des personnes en détresse et les aident à se repositionner par rapport à leurs idées suicidaires et à « faire grandir la partie en eux qui veut vivre ». Bien qu'il existe une multiplicité de méthodes d'intervention auprès des personnes suicidaires, au Québec, la majorité des intervenants utilisent avec leurs clients des techniques d'intervention inspirées de l'approche orientée vers les solutions. Cette approche permet de générer l'espoir en se concentrant sur les forces de la personne et sur ses raisons de vivre et propose des stratégies qui lui permettent de trouver un futur qui vaut la peine de vivre.

Les épingles, symbole de la cause



PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

commentparlerdusucide.com

Durant la Semaine de prévention du suicide, Manoir Gouin est fier de se mettre en mouvement pour la cause en faisant circuler des épingles dans la résidence. C'est un moment idéal pour dire à ceux qui nous sont chers combien ils sont importants pour nous. Pour ce faire, l'AQPS vous propose l'épingle « T'es important pour moi », avec la mention « Faites circuler » au verso. Par cet outil, nous vous invitons à « épingler » quelqu'un de cher afin de lui dire qu'il est important. Ce dernier pourra réutiliser la même épingle et poursuivre le mouvement. L'AQPS vous invite également à prendre une photo de la personne à qui vous donnez l'épingle et à la déposer sur notre page sur Facebook. Il sera ainsi possible de constater le filet social tissé grâce au déploiement de cette action. Nous vous proposons aussi de déposer l'épingle dans un lieu public. De cette façon, vous ferez le bonheur de la personne qui trouvera votre épingle ! Des milliers d'individus feront le même geste partout au Québec!

Prévention du suicide

Tel-Aînés (Montréal)

Tel-Aînés offre à toute personne de 60 ans et plus en situation de précarité ou de détresse psychologique un service téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel d'écoute active, d'orientation ainsi que de suivi téléphonique. Ce service a pour mission d'aider les personnes âgées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions. Il permet également aux proches aidants naturels des personnes âgées d'exprimer leurs difficultés et leurs limites. Tel-Aînés organise aussi des rencontres individuelles et des groupes de discussion pour aînés. www.tel-ecoute.org

Le Programme Agir à tout âge

Ce programme de la Fondation des maladies mentales vise depuis 2012 à informer et à outiller les aînés, les proches aidants, les intervenants et professionnels de la santé afin de leur permettre de réagir efficacement devant un aîné qui vit de l'anxiété ou de la dépression. Par ce programme, la Fondation des maladies mentales veut briser les mythes et les tabous entourant la maladie mentale chez les aînés, informer les aînés et leurs proches aidants sur les symptômes des troubles anxieux et des troubles dépressifs et les inciter à en parler ainsi qu'à consulter. Il vise aussi à informer les proches aidants des facteurs de protection qu'ils peuvent acquérir pour diminuer leur stress, atténuer leur anxiété et préserver leur propre santé mentale. Enfin, il a pour objectif de favoriser un dépistage précoce et une intervention appropriée ainsi que le lien avec les organismes pouvant offrir accompagnement, soutien et répit. L'équipe se déplace à travers le Québec pour rencontrer les aînés, les proches aidants et les intervenants et professionnels de la santé dans leur milieu et leur propose des conférences, des formations ou encore de la sensibilisation au moyen de kiosques d'informations. www.fondationdesmaladiesmentales.org

Un guide à l'intention des membres de la famille

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées propose un guide pour les membres de la famille et les autres membres de la communauté qui apportent du soutien social à des personnes âgées. Il a pour but de les aider à reconnaître les facteurs de risque et les signes précurseurs du suicide et à connaître les actions à entreprendre si un aîné est à risque de se suicider. www.ccsmh.ca

Le programme Aîné-Avisé

Ce programme de la FADOQ vise à sensibiliser les aînés, les professionnels et le public aux abus et aux fraudes envers les personnes âgées, au moyen de séances d'information données par une équipe formée d'un policier et d'un aîné bénévole. Grâce à un partenariat établi entre la FADOQ et l'AQPS, un volet portant sur la prévention du suicide peut être intégré à ces séances. Ainsi, une vidéo présentant des témoignages sur la valeur de la vie des aînés est présentée et un dépliant exposant les signes de détresse et les lieux où recevoir de l'aide est remis à chaque participant. Quelques mois après leur création en 2013, ces outils ont été utilisés dans une soixante de séances, avec plus de 1700 personnes.

La vieillesse peut être vue comme le lieu de toutes les pertes. Aux deuils réels, occasionnés par la perte d'autonomie, les décès de proches et le changement de résidence, s'ajoutent des deuils existentiels, relatifs aux rêves non réalisés, aux erreurs commises par le passé, etc. Le grand âge et ses perspectives nous font peur. Et si on envisageait au contraire la vieillesse comme une période prolifique ?



**LA VIE
DES AÎNÉS
NOUS TIENT
À CŒUR**

www.aqps.info/aines

Prévention du suicide

L'âge avancé est un moment de transformation où l'on peut renouer avec ses passions profondes, mettre l'accent sur l'essentiel, être disponible pour les autres et pour soi-même, donner du temps aux causes qui nous tiennent à cœur. Et si nous croyions en nos aînés et en leur potentiel ? Les aînés ne sont pas que notre passé. Ils sont des acteurs présents qui agissent pour assurer l'avenir de notre société. Les prochaines décennies verront les questions relatives aux aînés prendre de plus en plus d'ampleur. Il faudra pouvoir aborder la détresse psychologique et le suicide sans tabou, dans une profonde volonté commune de préserver des vies.

La prévention a fait ses preuves dans d'autres groupes d'âge. Nous savons qu'il est possible de prévenir le suicide. Les actions à mener sont connues. Faisons en sorte de perdre de moins en moins d'aînés par suicide au Québec. Il ne tient qu'à nous, comme société qui a à cœur la vie de ses aînés, de mettre en œuvre les moyens pour atteindre cet objectif.

Que faire ?

1. Maintenir les liens affectifs et le soutien social de la personne
2. L'inciter à la participation active et à l'engagement communautaire
3. Valoriser sa capacité à faire face aux événements de la vie
4. Favoriser sa capacité à demander de l'aide
5. La laisser exprimer son mal-être
6. Ne pas banaliser ses propos
7. La laisser parler ouvertement de son désir de mourir, poser directement la question sur ses intentions suicidaires
8. Ne pas la juger
9. L'encourager à consulter un professionnel (médecin, psychologue...) ou un centre spécialisé.

DES MESSAGES QU'IL NE FAUT PAS MINIMISER

« Vous seriez mieux sans moi, je dérange »,
« Je ne sais plus rien faire, je ne sers plus à rien »,
« La vie n'en vaut plus la peine, j'en ai marre »
« Je suis fatigué de vivre »...

LES SIGNAUX D'ALERTE

Les changements dans l'apparence physique (négligence dans son hygiène de vie, ne s'habille plus...)
La lassitude de vivre et le désinvestissement (ne se fait plus à manger, n'entretient plus sa maison...)
Les sentiments de désespoir et d'inutilité
L'incapacité à s'adapter à de nouvelles situations
L'expression d'adieu aux proches et la mise en ordre des affaires...

DEMANDER DE L'AIDE

Si vous repérez qu'une personne souffre au point de vouloir mettre un terme à ses jours. Si vous-même vous avez le sentiment d'être dans une situation d'impasse. Parlez-en autour de vous et cherchez du soutien spécialisé !

SOURCES

Association québécoise de prévention du suicide, Guide La prévention du suicide des aînés au Québec Comprendre, s'inspirer et agir

http://www.aqps.info/media/documents/PreventionSuicideAines_comprendre_sinspirer_agir_AQPS_V2016.pdf

http://info-suicide.be/wp-content/uploads/2014/12/Le_suicide_des_personnes_agees.pdf

AVIS DE DÉCÈS

À toute leurs familles et leurs proches, nous présentons nos plus sincères condoléances et nous les assurons de toute notre sympathie dans leur deuil.



Nous apprenons avec tristesse le décès de Mme Barbara Ann Turner Guimond décédée à l'âge de 77 ans, le 10 janvier 2018.

Elle demeurait au Manoir Gouin depuis décembre 2006.



Nous apprenons avec tristesse le décès de Mme Éliane Barré O'Brien décédée à l'âge de 89 ans, le 10 janvier 2018.

Elle demeurait au Manoir Gouin depuis février 2012.



Nous vous annonçons avec regret le décès de M. Archambault survenu à la résidence le 19 janvier dernier, décédé à l'âge de 88 ans. M. Archambault laisse dans le deuil ses enfants ainsi que sa conjointe qui demeure au Manoir, Mme Chauvin.



Nous apprenons avec tristesse le décès de Mme Anahit Kaldili Evrensel survenu doucement dans son sommeil à l'âge de 89 ans, le 20 janvier 2018. Elle demeurait au Manoir Gouin entre juillet 2012 et juin 2017.

ÉVÈNEMENTS ET FESTIVITÉS

Les fêtes du mois !

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :



M. Tursucu	-3
M. Aubry	-6
Mme Forget	-8
Mme Hajjar	-9
Mme Hagopian	-12
M. Zafirian	-21
Mme Trudeau	-22
Mme Vigna	-22
M. Markousis	-24
M. Zaratsian	-28
Mme Bididimian	-28

*Nous soulignerons les anniversaires du mois, le 15 février 2018, à la salle communautaire lors du party des résidents.

JEUX OLYMPIQUES
**Prenez note qu'entre
le 9 et le 25 février
2018, nous
présenterons à la salle
de cinéma certaines
compétitions des jeux
d'hiver.**

Artisanat

Le 8 février à 13h,
Céline vous invite à
venir fabriquer une
petite décoration de
St-valentin.



Heure du thé

Le 20 février, à 13h30,
nous prendrons le thé
dans la salle
communautaire. Une
causerie sur le thème du
mariage sera animée par
l'animatrice.

Activité POPOTTE

Le 22 février, à 10h30,
nous vous invitons à
l'appartement 203
pour notre activité
culinaire où l'on
concoctera notre
recette du mois !

MÉGA TOURNOI DE BILLARDS



Tous les jeudis soir du mois de février,
à 18h30, dans la salle de billard, les
résidents sont invités à venir se
pratiquer. Le 22 février 2018, un
grand tournoi sera organisé dès 13h.
Des prix spéciaux seront remis aux
gagnants.

Inscription (2\$) auprès de Céline.

Sortie au cinéma Colossus



Le 12 février, dans l'après-midi, l'animatrice vous organise une petite sortie cinéma. Les films à l'affiche seront accrochés au babillard des activités la semaine précédente et les participants pourront choisir le film que la majorité préfère voir. Le coût de la sortie s'élève à 20\$ pour le billet et le transport. (Prendre note que les consommations ne sont pas incluses).

Veillez vous inscrire auprès de l'animatrice avant le 7 février 2017.

CASSE-TÊTE

Chaque mois, nous débiterons un nouveau casse-tête dans la salle de jeu de table. Nous vous invitons à mettre quelques pièces en place lorsque le cœur vous en dit et à venir le compléter en groupe le 28 février 2018 prochain à 13h. Ce mois-ci : *NIGHTTIME IN A PALACE – 500 pièces*



BOUTIQUE

Le 22 février la boutique mobile de ville en ville sera au Manoir de 11h00 à 16h00. Vous y trouverez des vêtements et des accessoires à prix raisonnable.



Casino des Scouts

Le 4 février 2018, à 10h, nous aurons le plaisir d'accueillir l'escadron des scouts de Laval qui viendront nous animer un CASINO SPÉCIAL ! Aucun frais ne sera exigé puisque nous jouerons avec des jetons.

BOWLING SUR LA WII

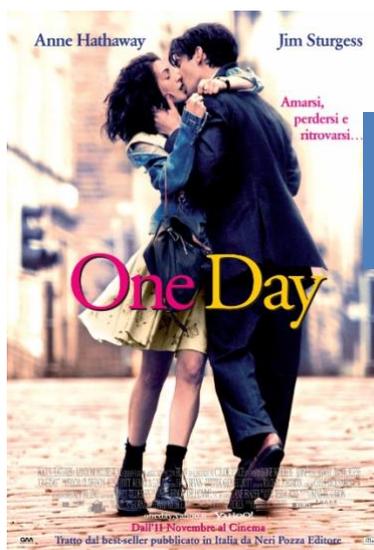
Le 6 février 2018, à 10h, dans la salle de cinéma, nous jouerons un tournoi de bowling sur la wii. Venez vous pratiquer avec nous!

AMERICAN DREAMZ – 3 février 2018

SYNOPSIS ET DÉTAILS

L'émission *American Dreamz* rassemble des centaines de millions de téléspectateurs avides de voir s'affronter de jeunes chanteurs *pop* en quête de gloire. Mais le présentateur Martin Tweed veut faire encore mieux - plus démagogique, plus *trashy*, plus vachard, en un mot, plus "réel". Une campagne de recrutement livre son lot de candidats hors normes. La formule séduit plus que jamais et les sondages atteignent de nouveaux sommets.

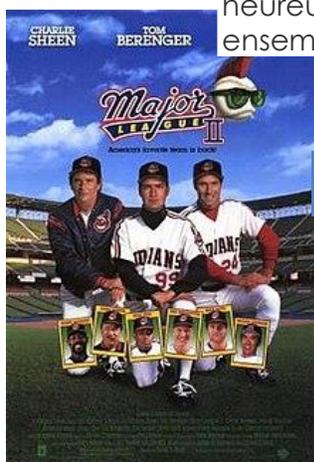
C'est alors que l'ambitieux "Tweedy" a l'idée de génie d'inviter... l'hôte de la Maison Blanche à arbitrer la finale. Réfugié dans ses appartements privés, le Président Staton a désespérément besoin de regagner la confiance du peuple. Et quel meilleur tremplin qu'*American Dreamz*, la seule émission de télé-réalité capable de faire d'un nul une star ? Tweed anticipe déjà une finale explosive. Elle le sera à plus d'un titre...



ONE DAY – 10 février 2018

SYNOPSIS ET DÉTAILS

Emma et Dexter passent la nuit ensemble après leur soirée de fin d'étude et décident...de rester amis. Lui est insouciant et frivole, elle est bourrée de complexes. Pendant 20 ans, Dexter et Emma vont s'adorer, se séparer, se détester, se manquer... finiront-ils par comprendre qu'ils ne sont jamais aussi heureux que lorsqu'ils sont ensemble ?



MAJOR LEAGUE 2 – 24 février 2018

SYNOPSIS ET DÉTAILS

L'équipe des Indiens fait son retour avec son lot de bras cassés pour une nouvelle saison de Base-ball. Suite de Major League : L'équipe de base-ball des "Indians" est régulièrement classée dernière du championnat, ce qui arrange la propriétaire du club, Marilyn, qui voit là une bonne occasion pour ne pas renouveler son contrat arrivé à terme avec l'équipe. Elle décide de s'assurer de la défaite certaine des joueurs en engageant les plus mauvais qui soient.



C'T'À TON TOUR LAURA CADIEU – 17 février 2018

SYNOPSIS ET DÉTAILS

À la fois obsédée et déprimée par son problème de poids, Laura Cadieux ([Ginette Reno](#)) attend ses injections hebdomadaires de réduction de poids. Elle rencontre ainsi une variété de gens qui ont le même problème qu'elle. Entre-temps, sa meilleure amie, Madame Therrien ([Pierrette Robitaille](#)), fouille la ville pour retrouver son fils, ne sachant pas qu'il est en sécurité avec Laura.

On se met aux crochets ?



Vous êtes invité à venir célébrer la St-Valentin avec nous lors du dîner du 14 février 2018. Pour cette occasion, Anthony, le chef cuisinier, nous concoctera un repas thématique. Nous vous attendrons en grand nombre dans vos plus beaux atours.

CLUB DE TRICOT

À la demande de plusieurs résidentés, nous sommes à la recherche de candidats intéressés à participer à un club de tricot à raison de 2 fois par mois à la résidence même. Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à Cynthia.



Tortellinis d'amour à la viande
sauce rosée

Gâteau velours rouge

RECHERCHE

CONCOURS

Décor de St-Val

Nous vous invitons à colorer le votre porte d'appartement pour la fête des résidents nous remettrons en concours la porte la plus originale nombre.

ORCHESTRE SYMPHONIQUE

Nous aimerions connaître votre intérêt à assister au concert de l'Orchestre symphonique des Arts.

Il y aura des œuvres jouées par l'orchestre et une pièce spécifique jouée nouvellement acquis par l'orchestre.

Vous pouvez inviter des amis ou de vous accompagner. De même les Rsalie Cardon seront invités à se joindre à un nombre de 5 personnes et plus \$45.00 par personne (taxes incluse).

Le concert aura lieu le 10 mai à 10 heures, durée de 1 heure et demie environ. Inscrivez-vous auprès de l'animatrice.



COURRIER DU CŒUR

La St-Valentin est le moment idéal pour montrer aux gens qui nous entourent combien nous les apprécions. Lors de la fête des résidents, nous profiterons de l'occasion pour distribuer le courrier du cœur que nous aurons reçu. Si l'envi vous dit d'offrir un petit mot à un ami ou à quelqu'un que vous appréciez particulièrement, déposez votre lettre dans la boîte installée à la réception avant le 13 février 2018. Des modèles de lettres sont joints à la fin de l'édition de ce journal. Pour ceux qui aimeraient obtenir de l'aide pour rédiger leurs mots doux, n'hésitez pas à demander de l'assistance à la réception.

Nous voulons
connaître vos idées
et votre opinion.
Nous avons
nouvellement installé
une jolie boîte à
suggestions dans le
hall d'entrée près de
l'ordinateur. Nous
sommes curieux de
partager vos idées
de menus,
d'activités, de sorties,
etc.



Verseau

Personnalité du signe

Le Verseau est doté fréquemment d'un esprit brillant et d'une intelligence à part qui frôle souvent le génie. Infiniment intuitif, atypique dans sa façon de raisonner, le Verseau, sous une apparente froideur, est une personne très sensible.

Original et épris d'humanisme, le Verseau a un esprit de rébellion très développé et est attiré par la défense des grandes causes et des **valeurs** que sont la liberté, l'égalité et la justice. Il apprécie toutes sortes de bain de foule et ne connaît pas le sens du mot 'solitude'. Avec eux, vous ne vous ennuierez pas. Le Verseau donne aux autres sans compter et sans rien attendre en retour. Sous cette apparente suffisance, le Verseau a quand même un fort besoin de reconnaissance!

Astucieux, le Verseau est aussi attiré par les choses originales et les personnalités atypiques. Il préfère la spiritualité au matérialisme, les messages de l'univers compliqués au train-train quotidien. Ce signe a des opinions, des idées sur tout et aime avant toute chose être libre. Libre de pouvoir suivre son cheminement et sa réflexion. C'est un signe qui, poussé à l'extrême, peut apparaître comme utopique, excentrique et inadapté à la vie de tous les jours.

Stable dans ses relations amoureuses comme amicales, le Verseau est un signe d'une

grande force intérieure qui puise toute son énergie au plus profond de lui : c'est un signe insaisissable !

Ses qualités

Le Verseau est un signe qui aime la vie, ne s'ennuie jamais et est très stable dans ses émotions. Il recherche toutes sortes d'idées nouvelles qu'il souhaite partager avec autrui. C'est une véritable chance que de côtoyer un Verseau qui saura vous faire oublier tristesse, idées sombres et mal être !



Ses défauts

Capricieux, nerveux, excentrique, le Verseau manque terriblement de mesure. Son autosuffisance irrite souvent son entourage qui devra faire preuve de patience pour le rassurer et ainsi, lui permettre de s'épanouir. Le Verseau n'hésite pas à tenter des raisonnements allant même jusqu'à l'extrême : cette tendance est synonyme tout simplement d'une grande habileté d'esprit et de son refus des conventions.

Signe particulier

Son ingéniosité surprend et agace parfois, mais le Verseau est un indépendant au goût exagéré pour la démesure et même le chaos. Le Verseau apprécie la faune et la flore car elles sont sources de régénérescence. Sa fleur favorite, l'orchidée, est à son image : complexe et gracieuse à la fois.

Astrologie : Signe d'Air
Qualité : Tolérant
Défaut : Instable
Trait : Rebel et curieux
Signe fort : Humaniste
Existence: J'agis
Corps : Jambes, Talons
Couleur : Gris
Gemme : Cristal
Métal : Uranium
Affinités : Béliers
Résistances : Capricornes

Célébrités natives du Verseau

- Stéphanie de Monaco
- James Dean
- Claude François
- Galilée
- Jeanne Moreau
- Wolfgang Amadeus Mozart
- Colette

En savoir plus: <http://www.mon-horoscope-du-jour.com/signes-astrologiques/zodiaque/verseau.htm>

Chocolat chaud gourmet à la menthe

Nous savons tous que pour survivre un hiver canadien, il faut deux choses : une bonne attitude et d'excellents bas de laine ! Mais une tasse de chocolat chaud n'a jamais fait de mal ! Ce chocolat chaud est fait d'ingrédients naturels et contient environ 75 % moins de sucre que les marques populaires. Aussi, en plus de contenir très peu de sucre, le gras du chocolat noir est en grande partie composé d'acide stéarique – un type de gras qui n'augmente pas le « mauvais » cholestérol. Une autre composante du gras du chocolat noir est de l'acide oléique – un gras mono-insaturé bon pour le cœur. Le chocolat noir est également riche en flavonoïdes, un phytochimique bourré de propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, anticoagulantes, et prouvées très efficaces à la réduction des niveaux de cholestérol LDL. Mais qui plus est, une recherche effectuée par des scientifiques de l'université Harvard sur des personnes âgées de plus de 73 ans démontre qu'une consommation de 2 tasses de chocolat chaud par jour contribuerait à améliorer la mémoire et les facultés d'analyse par un meilleur couplage neurovasculaire. Est-ce que le chocolat préviendrait la maladie d'Alzheimer ? Buvons à cette possibilité !

Ingrédients

2 PORTIONS

- 500 ml de lait
- 125 ml de lait pour faire mousser
- 1 grosse poignée de feuilles de menthe fraîche, hachées
- 4 carrés de chocolat à 75% de cacao, brisés en morceaux
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe d'extrait de menthe poivrée
- Quelques feuilles de menthe fraîches pour la garniture



Préparation

Réchauffez le lait dans un chaudron à basse – moyenne température jusqu'à ce que le lait soit chaud au toucher sans être bouillant.

1. Retirez du feu et ajoutez l'extrait de vanille et l'extrait de menthe poivrée. Mélangez.
2. Dans un autre chaudron, réchauffez le chocolat à basse température, en remuant continuellement. Retirez du feu dès que le chocolat a fondu. Vous pouvez utiliser un bain-marie si vous le préférez. Ajoutez le chocolat au lait. Bien fouetter.
3. Goûtez et ajoutez de l'extrait au besoin.
4. Versez le breuvage dans des tasses.
5. À l'aide d'un mousser, mousser les 4 onces de lait. Transférez la mousse dans un bol allant au micro-ondes pouvant contenir au moins 16 onces. Faites chauffer 35 secondes au micro-ondes ou jusqu'à ce que la quantité de mousse ait doublé. Retirez le bol du micro-ondes et ajoutez la mousse dans chaque tasse de chocolat chaud. À l'aide d'une cuillère, tournoyez le lait moussé avec le chocolat chaud pour lui donner un aspect marbré.
6. Ajoutez les gouttes restantes du chaudron de chocolat fondu sur la mousse pour décorer. Garnissez le chocolat chaud avec une feuille de menthe ou deux.

PETIT QUIZ

Connaissez-vous vos Jeux Olympiques d'hiver ?

1- **Lequel des sports suivants ne fait pas partie des disciplines olympiques ?**

- Planche à neige
- Saut à ski
- Ballon ballai

- Luge
- Skeleton
- Biathlon

2- **Associez les villes hôtesse suivantes et la date où elles ont reçu les jeux d'hiver ?**

2014 Salt Lake City, USA

2010 Sotchi, Russie

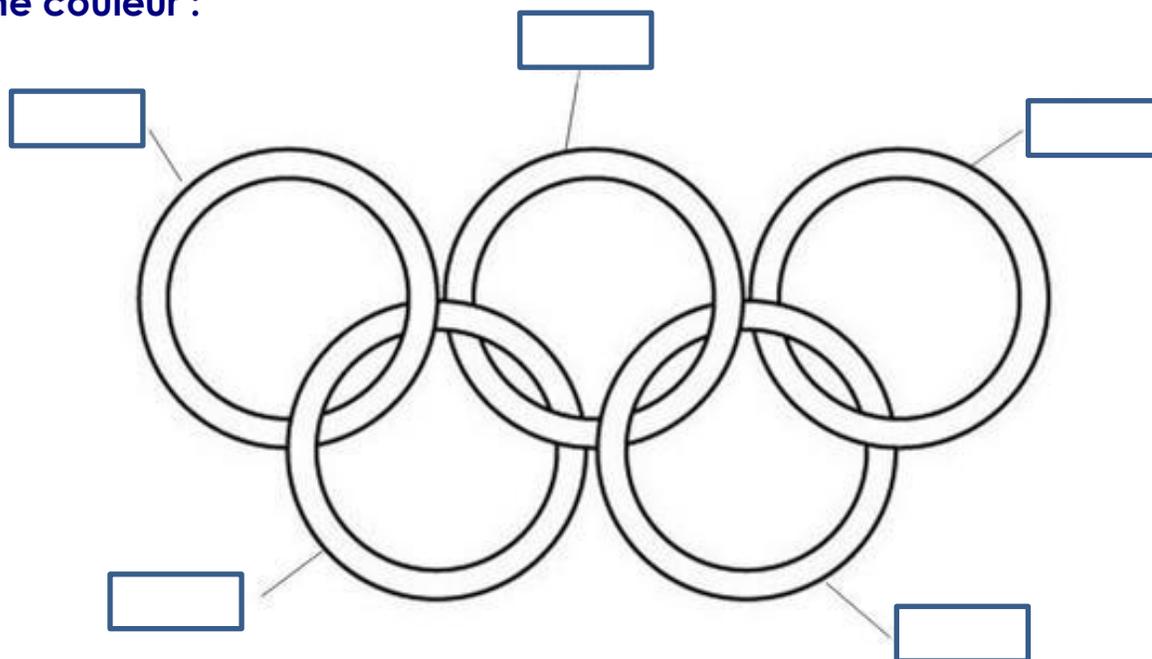
2006 Vancouver, Canada

2002 Turin, Italie

1998 Lillehammer, Norvège

1994 Nagano, Japon

3- **Nommez les cinq couleurs des anneaux olympiques et identifiez l'anneau à la bonne couleur :**

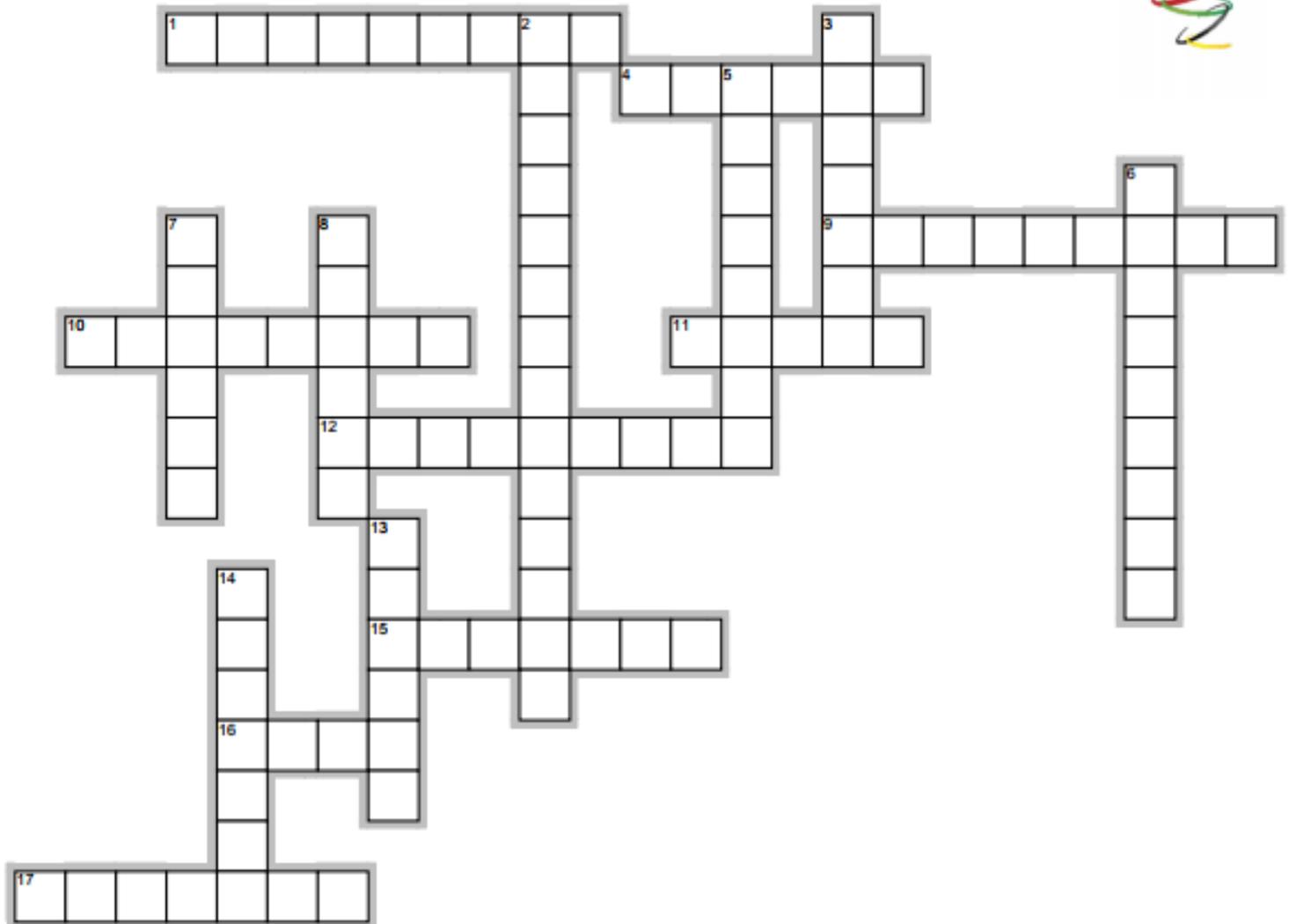


Art-thérapie



Jeux de mots

Mots entrecroisés – Olympiques d'hiver



Horizontal

1. Elle a lieu au début et à la fin des jeux.
4. Pays où se tiennent les jeux de 2014.
10. De vitesse ou artistique, on l'adore!
11. La saison du froid et de la neige.
12. Elles viennent en or, argent et bronze.
15. Un jeu que l'on pratique sur la glace avec un balai.
16. On s'assoit dessus pour glisser.
17. Il flotte durant tout l'événement.

Vertical

2. Les olympiques sont une compétition...
3. C'est la meilleure de celle-ci qu'il faut atteindre.
5. Tous les participants le sont.
6. Course de 2 ou 4 personnes sur glace.
7. Ville hôte des jeux de 2014.
8. Elle est le symbole de l'idéal olympique.
13. Nos Canadiens y sont très fiers!
14. C'est là où les athlètes dorment.

Réponses :

Bobsleigh Curling Cérémonie Drapeau Flamme Hiver Hockey Internationale
Luge Médailles Patinage Russie Skidefond Sotchi Sportifs Village Vitesse