



Vu les circonstances la Caisse Populaire Desjardins est maintenant **fermée**. Nous vous tiendrons au courant lorsque le service sera offert de nouveau.



MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION ET DE VOTRE HABITUELLE COLLABORATION

**Bibliothèque sur rendez-vous seulement maintenant s'inscrire à la réception.**

**Dépanneur 514-253-3883**  
Le dépanneur est ouvert du lundi au vendredi de **8h00 à 19h00**  
Le samedi et dimanche de **9h00 à 17h00**.  
Maintenant avec services **Interac et Visa**.

**Médecin**  
**Dr Pierre Charbonneau**  
Pour la prise de rendez-vous, les visites médicales auront désormais lieu les **mardis** et les **jeudis**.  
Contactez Madame **Viviane Dubord**  
Au 9<sup>e</sup> étage ou par téléphone au **514-255-9298**.

**Heure des repas**  
Livraison à l'apt. : Déjeuner : **7 h 00 à 9 h 00**  
Livraison à l'apt. Dîner : **11 h 00 à 13 h 15**  
Livraison à l'apt. Souper : **16 h 00 à 18 h 15**

Coiffeuse de la Résidence  
Fermer jusqu'à nouvel ordre



**DEPANNEUR**



L'ÉCHO  
Les Résidences Soleil  
Manoir St-Léonard  
(514) 255-9298  
Numéro 879  
31 Janvier 2021



**Le Manoir  
des gens  
heureux**

## MOT DE LA DIRECTRICE



**C'est parti, pour une nouvelle semaine... Courage!**  
**Nouvelle semaine, nouveau objectif et quoi de mieux que de commencer une bonne journée par une pensée positive, faites qu'elle commence bien, fixons nous des objectifs petit ou grand pour passer une belle semaine :**

**Personne n'est trop vieux pour se fixer un nouvel objectif il suffit juste d'être motivé à le réaliser un petit pas à la fois. . Le plus difficile est de se décider à agir, le reste n'est que de la ténacité. Ceux qui pensent qu'il est impossible d'agir sont généralement interrompus par ceux qui agissent et ceux qui réussissent, en général, ne font rien d'extraordinaire, mais prennent la peine de faire des choses qu'il est si facile de ne pas faire. Les objectifs sont ce qui rend la vie intéressante et les surmonter est ce qui lui donne du sens. ! Garder notre Motivation, Rester de Bonne Humeur, prendre une marche intérieure ou extérieure, et conserver notre Courage,**

**Voilà les objectifs pour passer une belle semaine, facile qu'en dites-vous.**

**Bonne semaine !**

**SYLVIE SIMONEAU  
DIRECTRICE**



## PASTORALE

LA MESSE DU SAMEDI EST ANNULÉE

### *Prompt rétablissement*

À tous nos résidents qui sont hospitalisés, nous vous souhaitons un prompt rétablissement.

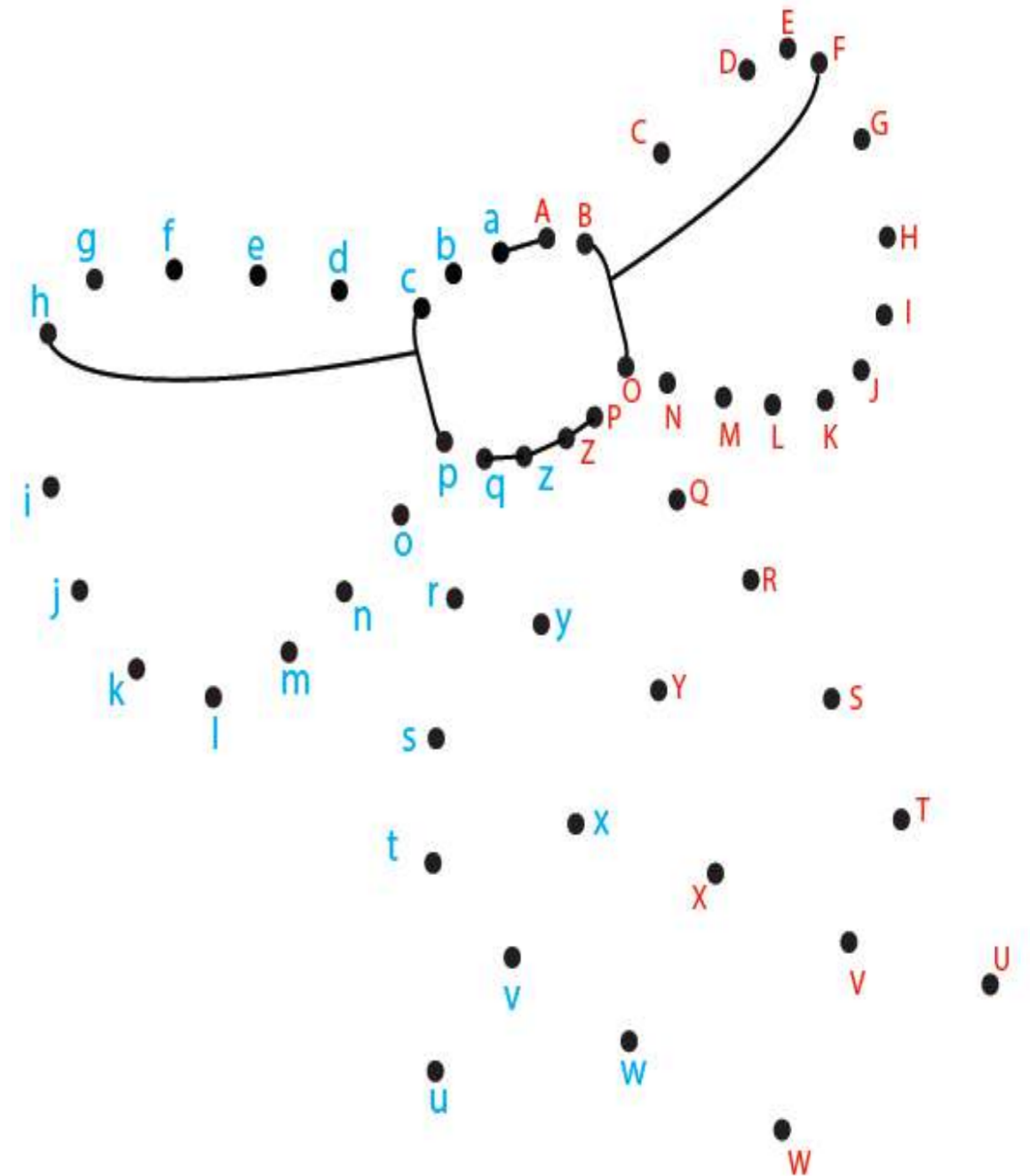
### *PRIÈRE*



Apprends-moi Seigneur, à bien user du temps que Tu me donnes pour travailler et à bien l'employer sans rien en perdre. Apprends-moi à tirer profit des erreurs passées sans tomber dans le scrupule qui ronge. Apprends-moi à prévoir le plan sans me tourmenter, à imaginer l'œuvre sans me désoler si elle jaillit autrement. Apprends-moi à unir la hâte et la lenteur, la sérénité et la ferveur, le zèle et la paix. Aide-moi au départ de l'ouvrage là où je suis le plus faible. Aide-moi au cœur du labeur à tenir serré le fil de l'attention et surtout comble toi-même les vides de mon œuvre. Seigneur, dans tout le labeur de mes mains, laisse une grâce de Toi pour parler aux autres et un défaut de moi pour parler à moi-même.

*Amen*

## JOINDRE LES POINTS



Peux-tu retrouver les mots suivants dans la grille ?

œuf

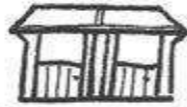
paille

tracteur

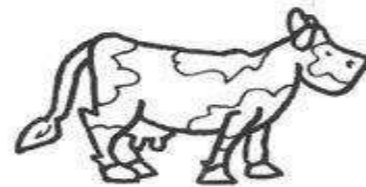
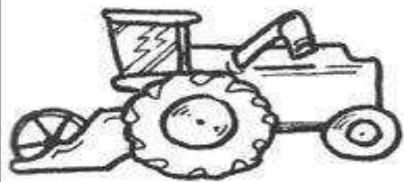
navet

étable

veau



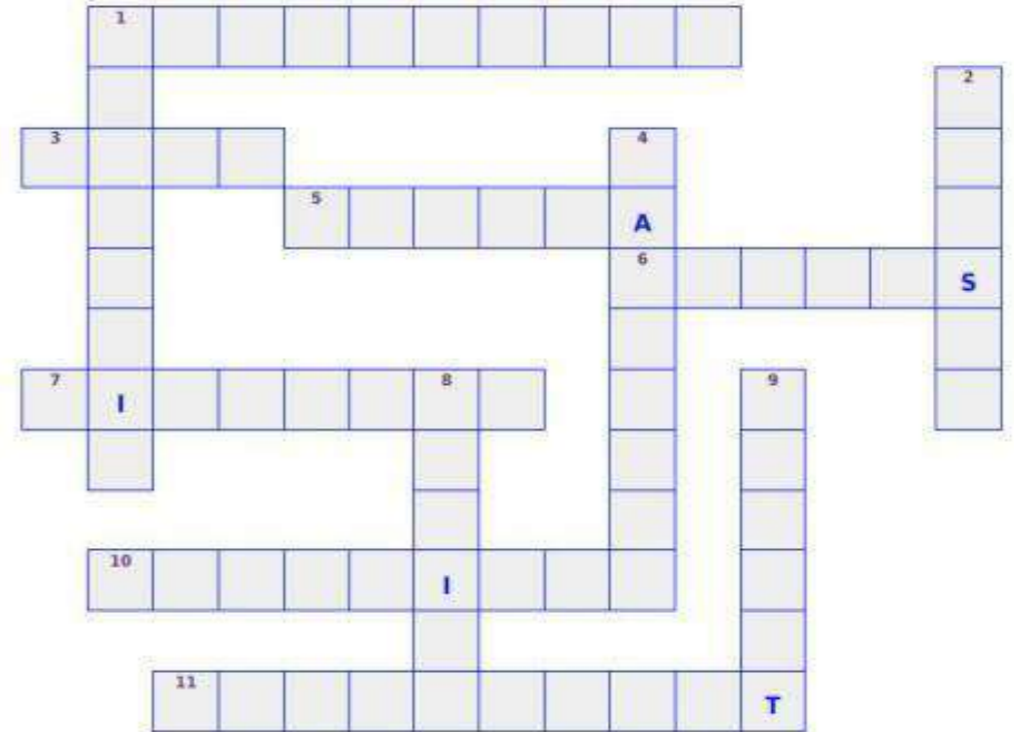
d	g	h	j	f	d	w	t	u	l	k
h	f	d	s	a	e	r	t	h	j	k
k	i	h	f	t	r	o	e	u	f	a
o	i	u	t	r	n	a	v	e	t	p
s	f	l	p	a	i	l	l	e	v	c
f	d	s	u	r	e	w	q	s	d	s
t	r	a	c	t	e	u	r	n	e	t
c	b	o	i	u	y	t	r	e	w	a
m	n	b	v	c	x	z	v	e	a	u
l	g	f	d	s	t	r	e	w	q	l
j	g	f	r	d	é	t	a	b	l	e



## Mots croisés

### Fleurs

Mots à placer : COQUELICOT, CROCUS, DAHLIA, JACINTHE, JONQUILLE, MARGUERITE, MUGUET, MYOSOTIS, Pensee, ROSE, TULIPE, VIOLETTE



Horizontalement



Verticalement





# Coin Médical

Bien se réveiller :

L'observation de certains mammifères, comme le chat, permet de s'apercevoir qu'ils prennent le temps de passer de l'état de repos à celui de l'action : ils s'étirent calmement !

Prenez le temps de bien vous étirer au réveil afin d'éviter de réaliser un mouvement brutal et donc douloureux dès votre saut du lit.

## Des exercices à faire au réveil :

Pour ce faire, commencez par le haut du corps : la tête, le cou et les cervicales, en faisant lentement des petits mouvements circulaires. Afin de détendre votre dos et votre bassin, assoyez-vous (sur le bord du lit) et levez les bras ; puis penchez-vous en avant le dos bien droit. Le but n'est pas de toucher ses pieds, mais simplement d'échauffer ses muscles avant de se lever. Pour le bas du corps : les cuisses, les mollets, les pieds, faites quelques gestes simples d'assouplissement ou d'étirement en fonction de votre forme physique. Par exemple, remontez une jambe pliée sur la poitrine, respirez profondément puis changez de jambe.

Bonne semaine

HÉLÈNE ST-HILAIRE  
DIRECTRICE DES SOINS



Trouve les mots cachés.

**AMIE**  
**ATTRACTION**  
**BAGAGES**  
**BIG BEN**  
**CONCERT**

**CONCOURS**  
**COULOIR**  
**DISCOTHEQUE**  
**FLASH**  
**IMPERIAL**

**LONDRES**  
**MUSIQUE**  
**PYRAMIDE**  
**SOLEIL**  
**VETEMENTS**

<b>D</b>	<b>I</b>	<b>S</b>	<b>C</b>	<b>O</b>	<b>T</b>	<b>H</b>	<b>E</b>	<b>Q</b>	<b>U</b>	<b>E</b>
<b>V</b>	<b>C</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>C</b>	<b>O</b>	<b>U</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>Z</b>	<b>D</b>
<b>E</b>	<b>L</b>	<b>L</b>	<b>L</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>D</b>	<b>R</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>I</b>
<b>T</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>E</b>	<b>B</b>	<b>G</b>	<b>I</b>	<b>B</b>	<b>M</b>
<b>E</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>R</b>	<b>Z</b>	<b>Y</b>	<b>X</b>	<b>W</b>	<b>A</b>
<b>M</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>G</b>	<b>E</b>	<b>I</b>	<b>F</b>	<b>A</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>E</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>O</b>	<b>L</b>	<b>J</b>	<b>M</b>	<b>H</b>	<b>Y</b>
<b>N</b>	<b>P</b>	<b>R</b>	<b>G</b>	<b>T</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>P</b>
<b>T</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>U</b>	<b>S</b>	<b>I</b>	<b>Q</b>	<b>U</b>	<b>E</b>
<b>S</b>	<b>I</b>	<b>Q</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>O</b>	<b>H</b>	<b>F</b>	<b>X</b>	<b>U</b>	<b>I</b>
<b>A</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>T</b>	<b>I</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>F</b>





Here we go, for another week... Cheer up!  
New week, new goal and what better way to start than  
a good day with a positive thought make it start well,  
let's set goals big or small to have a great week:

No one is too old to set a new goal just enough  
to be motivated to take it one step at a time. . The most difficult part is  
decide to act, the rest is just tenacity.

Those who think it is impossible to act are usually interrupted  
by those who act and those who succeed, in general, do nothing  
extraordinary but bother to do things that it's so easy  
not to do. Goals are what makes life interesting and overcome them  
is what makes sense of it. ! Keep our Motivation, Stay in Good Humor, Take an Inner or  
Outdoor Walk, and Keep Our Courage,

These are the goals to have a great week, easy what you say.

**Have a great week**

**SYLVIE SIMONEAU  
DIRECTOR**



Ci siamo, per un'altra settimana... Su con la vita!

Nuova settimana, nuovo obiettivo e quale modo migliore per iniziare  
una buona giornata con un pensiero positivo lo fanno iniziare bene,  
facciamo obiettivi grandi o piccoli per avere una grande settimana:

Nessuno è troppo vecchio per fissare un nuovo obiettivo quanto basta  
essere motivati a fare un passo alla volta. . La parte più difficile è  
decidere di agire, il resto è solo tenacia.

Coloro che pensano che sia impossibile agire sono solitamente interrotti  
da coloro che agiscono e coloro che hanno successo, in generale, non fanno nulla  
straordinario, ma preoccuparsi di fare cose che è così facile  
non fare. Gli obiettivi sono ciò che rende la vita interessante e superarli  
è ciò che ne ha senso. ! Mantieni la nostra motivazione, rimani di buon umore, fai una  
passeggiata interiore o all'aperto e mantieni il nostro coraggio,

Questi sono gli obiettivi per avere una settimana fantastica, facile quello che dici.

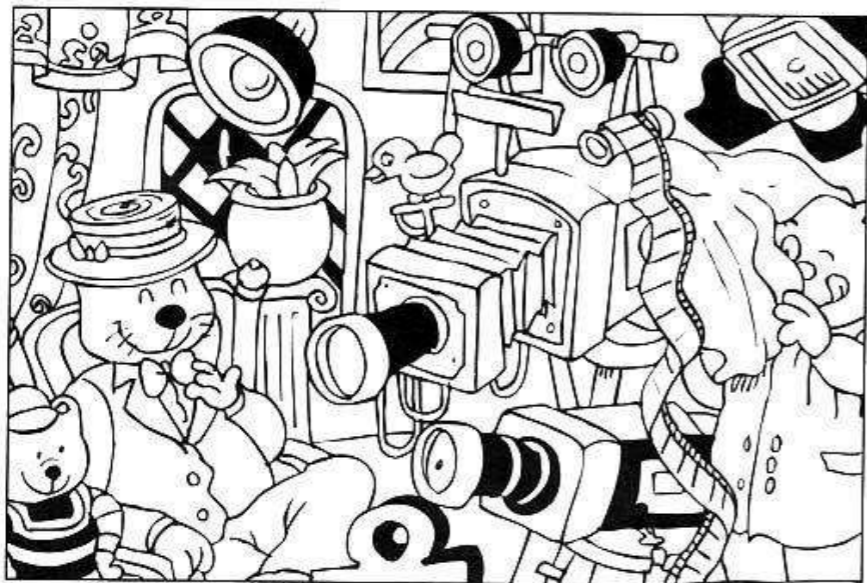
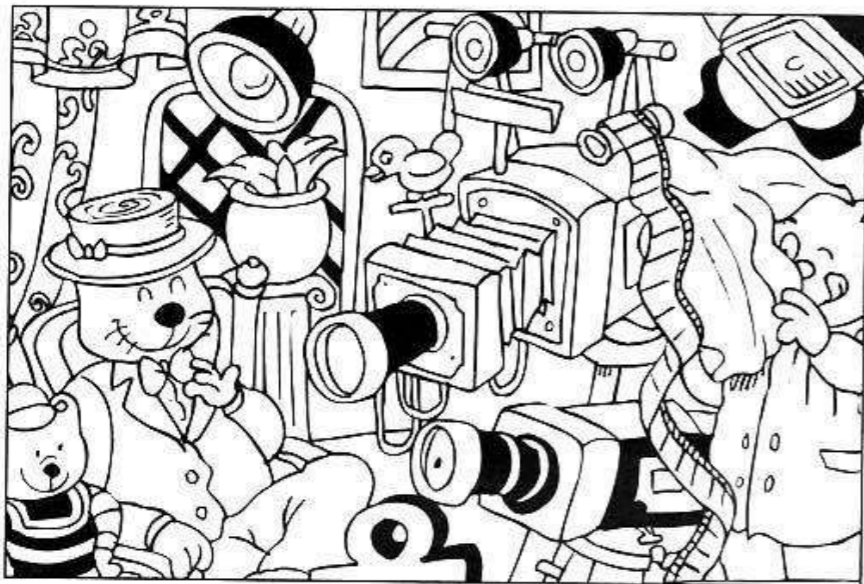
**Bella Settimana**

**SYLVIE SIMONEAU  
LA DIRECTRICE**





Trouve les 6 erreurs...



## Labyrinthe



## Pensées Positives



- Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.
- Beaucoup de vérités, auxquelles nous tenons, dépendent avant tout de notre point de vue.
- Les grandes choses peuvent se manifester par de petits signes.
- Tout ce qui doit arriver arrivera, quels que soient vos efforts pour l'éviter; tout ce qui ne doit pas arriver n'arrivera pas, quels que soient vos efforts pour l'obtenir.
- Décidez-vous toujours pour l'inconnu, indépendamment du risque et vous grandirez continuellement.

## L'IMPORTANCE DES ENTRÉES ET SORTIES



À tous les résidents ne pas oublier lorsque vous entrez ou sortez de la résidence soit par l'entrée principale ou le garage, avisez la réception.

Lorsque la porte du garage est ouverte, sonnez pour aviser, ne pas entrer ou sortir attendez que la réception vous réponde.

Ceci est pour votre sécurité.

## Les sports

