

Salon de Coiffure / Hairdresser 514-620-6001



Heures d'ouverture / Open:
Mercredi - 9h00 à 15h00
Wednesday - 9:00am to 3:00 pm

Dépanneur / Convenience Store Brunet

Livraison disponible / Delivery available



Heures d'ouverture / Opening hours:
LUNDI AU JEUDI 10H00 À 15H00 / MONDAY TO THURSDAY 10:00 AM TO 3:00 PM
Vendredi 10H00 À 16H00 / FRIDAY 10:00 am to 4:00 pm

On y trouve un peu de tout : lait, timbres, jus et même un service de nettoyeur à sec. / You'll find almost everything in our convenience store: milk, stamps, juice and even a dry cleaning service.



Réflexion de la semaine / Weekly reflexion



La vie de bien-être intérieure, harmonieuse et sans stress, est le type d'existence le plus simple

The life of inner peace, being harmonious and without stress, is the easiest type of existence

L'ÉCHO

Les Résidences Soleil
Manoir Dollard-des-Ormeaux
(514) 620-4522



Vol. No.11/ 668, 07 février 2021

Le Manoir des gens heureux !

Mot de la Directrice

La richesse du temps

**Le temps s'écoule pour notre bien à tous.
Nous devrions ne jamais oublier,
Car le temps est un grand maître.**

**Combien notre vie serait belle,
Si seulement nous donnions du temps
A tout ce que nous entreprenons!**

**Que ce soit dans le domaine des traitements,
Du travail, de la santé, des désirs, et des initiatives,**

**Car, le temps ne respecte pas ce qui est fait sans lui.
Apprenons donc à considérer
La vraie valeur du temps.
Songeons que la nature ignore les sauts brusques,
Car rien de grand ne se fait vite.
Chaque chose vient à son temps,
Et le bien progressif est, certes, le seul durable.**

Bonne semaine à tous!

Sylvie Perras
Directrice

A word from the Director

The time bank

Imagine there is a bank account that credits your account each morning with \$86,400. It carries over no balance from day to day. Every evening the bank deletes whatever part of the balance you failed to use during the day. What would you do? Draw out every cent, of course?

Each of us has such a bank. Its name is TIME.

Every morning, it credits you with 86,400 seconds. Every night it writes off as lost, whatever of this you have failed to invest to a good purpose. It carries over no balance. It allows no overdraft. Each day it opens a new account for you. Each night it burns the remains of the day. If you fail to use the day's deposits, the loss is yours. There is no drawing against "tomorrow." You must live in the present on today's deposits. Invest it so as to get from it the utmost in health, happiness and success! The clock is running!! Make the most of today.

To realise the value of ONE YEAR, ask a student who failed a grade.

To realise the value of ONE MONTH, ask a mother who has given birth to a premature baby.

To realise the value of ONE WEEK, ask the editor of a weekly newspaper.

To realise the value of ONE HOUR, ask the lovers who are waiting to meet.

To realise the value of ONE MINUTE, ask a person who just missed a train.

To realise the value of ONE SECOND, ask someone who just avoided an accident.

To realise the value of ONE MILLISECOND, ask the person who won a silver medal at the Olympics.

Treasure every moment that you have! And treasure it more because you shared it with someone special, special enough to spend your time with. And remember time waits for no one.

Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift. That's why it's called the present.

Have a great week!

Sylvie Perras
Director

MINUTES SANTÉ – Gestion du stress

1. Dormez suffisamment.
2. Prenez le temps de vous détendre en famille. Passez du temps de qualité avec votre famille et vos amis. Faites en une priorité. Vous pouvez soit téléphoner ou faire des réunions virtuelles (consulter avec l'animatrice en loisirs)
3. Prenez une pause! Prévoyez des pauses tout au long de la journée. Levez-vous et étirez-vous. Marchez pendant 10 minutes. Vous augmenterez ainsi votre productivité et votre efficacité.
4. En cas de besoin, tirez avantage de tout service de counseling.
5. Visez des objectifs réalistes. Établissez vos priorités. Soyez réaliste quant aux tâches que vous pouvez accomplir dans le laps de temps alloué.
6. Concentrez-vous sur vos forces et vos habiletés.
7. N'ayez pas peur de dire NON. Il est facile d'être débordé lorsqu'on veut plaire à tous. Classez par ordre d'importance les tâches à accomplir et dites non à celles qui ne font pas partie de cette liste.
8. Planifiez des moments de tranquillité. À la maison, fermez les appareils électroniques de sorte à ne pas être disponible jour et nuit.
9. Accordez-vous un moment de détente pour reprendre vos forces après le travail. Faites une courte promenade, faites des mots croisés ou écoutez de la musique.
10. Essayez des techniques de relaxation comme des exercices de respiration, la visualisation, la musique, des extraits d'émissions humoristiques, des livres audio ou simplement le silence. Le yoga et les exercices de respiration profonde augmentent l'oxygénation et permettent de faire le plein d'énergie. Le rire est excellent pour réduire le stress corporel.

HEALTH MINUTES- Stress Management

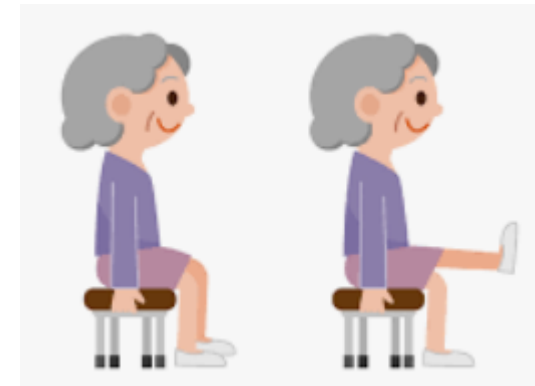
1. Get enough sleep.
 2. Take time to relax with your family. Spend quality time with family and friends. Make it a priority. You can either phone or have virtual meetings (consult with the recreation facilitator)
 3. Take a break! Plan for breaks throughout the day. Get up and stretch. Walk for 10 minutes. This will increase your productivity and efficiency.
 4. If needed, take advantage of any counseling services.
 5. Aim for realistic goals. Establish your priorities. Be realistic about what tasks you can accomplish in the allotted time.
 6. Focus on your strengths and skills.
 7. Don't be afraid to say NO. It's easy to get overwhelmed when you want to please everyone. Rank the tasks in order of importance and say no to those that are not on this list.
 8. Plan some quiet time. At home, turn off electronic devices so that you are not available day or night.
 9. Take a break to regain your strength after work. Take a short walk, do a crossword puzzle, or listen to some music.
 10. Try relaxation techniques such as breathing exercises, visualization, music, comedy clips, audiobooks, or just silence. Yoga and deep breathing exercises increase oxygenation and refuel.
- Laughter is great for reducing stress on the body.

Exercices / Exercise

10h15 ou 13h45

Dépendamment de votre étage
SVP vous référez au calendrier des activités

SVP vous installez dans la porte de votre appartement



10:15 am or 13:45 pm

Depending on the floor location
Please refer to the activities calendar

Please stay inside your apartment's entrance

Vœux de prompts rétablissements

La direction, ainsi que les employés du Manoir Dollard-des-Ormeaux souhaitent à nos résidents qui sont hospitalisés, un prompt rétablissement.

Get Well Soon Wishes

The management, staff and employees of Manoir Dollard-des-Ormeaux wish a speedy recovery to our residents who are presently hospitalized.



Suite aux nouvelles directives gouvernementales les activités de bulles resteront suspendues jusqu'au 22 février.

Veillez noter, cependant, que d'autres options d'activités s'offrent à vous:

- Il existe un programme en ligne, auquel vous pouvez participer via un ordinateur / tablette ou par téléphone, vous permettant d'avoir accès à des activités personnalisées en direct telles que des exercices de danse, des arts et autres;
- Établissez de nouvelles relations en correspondant avec les jeunes sur papier ou par courriel.

Pour plus de détails, veuillez contacter Mme Zainab, votre animatrice en loisirs.

Si vous n'avez pas accès à une tablette ou à un ordinateur et que vous souhaitez l'utiliser pour être en contact avec les membres de votre famille ou vos amis *ou* pour participer aux activités susmentionnées, veuillez contacter Mme Zainab

Due to new government directives group activities remain cancelled until February 22nd. Please note, however, that there are other activities options available to you:

- *There is an online program, which you can participate to either via a computer/tablet or by telephone, allowing you to have access to live personalized activities such as dance exercise, arts, and other;*
- *Make new connections by being in correspondence with youth via paper or email.*

For more details please reach out directly to Ms. Zainab, your activities director.

****If you do not have access to a tablet or computer, and would like to use it to be in touch with your family members or friends or to participate in the aforementioned activities, please contact Ms. Zainab****

Fêtes / Birthdays
Semaine du 7 au 13 février
Week of February 7th to 13th



Résident(e)s

<i>M. Meir Segev</i>	<i>10</i>
<i>Mme Ginette Sirois'</i>	<i>12</i>
<i>M. Roger Montpetit</i>	<i>13</i>

Employé(e)s

<i>Mme Sarah Delduchetto</i>	<i>9</i>
------------------------------	----------

*Nous vous souhaitons un joyeux anniversaire de la part
du personnel, de la direction, ainsi que les résidents!*

*The management, the staff and the residents wish you a
very happy birthday!*

Conte

La traversée du fleuve

Trois hommes cheminaient à travers la brousse. Ils se dirigeaient vers le fleuve qu'ils comptaient traverser avant la nuit.

Le premier portait un sabre, le second un arc et des flèches, le troisième n'était pas armé.

C'était un homme humble qui portait autour de la tête un long turban de couleur blanche.

Arrivés au bord du fleuve, les trois hommes furent surpris par sa largeur.

- comment allons-nous parvenir à le franchir? Interrogea l'un d'eux.

- que chacun fasse de son mieux, déclara celui qui portait un sabre.

Retrouvons-nous sur l'autre rive.

Il s'approcha alors de l'eau, leva ses bras musclés, et frappa le fleuve avec son sabre.

Les eaux s'entrouvrirent et il traversa rapidement tandis que le passage se refermait derrière lui.

Arrivé sur la rive opposée, il se retourna et interpella ses compagnons.

- faites comme moi, leur dit-il.

Le deuxième homme prit son arc et visa un arbre au-delà du fleuve. Il était très adroit et y planta une flèche du premier coup. Puis il tira rapidement toutes celles que contenait son carquois. Les flèches s'enfilèrent les unes dans les autres, et finirent par constituer un pont fragile au-dessus du fleuve.

Le deuxième homme l'emprunta et put ainsi traverser à son tour.

- fais comme nous, crièrent les deux premiers hommes à leur compagnon qui se trouvait encore de l'autre côté du fleuve.

Le troisième homme déroule lentement son turban. Il fit un nœud coulant et lança son turban qui alla s'accrocher à un arbre sur la rive opposée. Et il traversa, lui aussi.

Les trois hommes étaient à nouveau réunis; ils échangèrent alors un sourire sans rien dire avant de se séparer.

La vie n'est-elle pas un fleuve que chacun traverse à sa façon?...