



Bonjour,

Les températures plus fraîches s'installent tranquillement et les journées raccourcissent. Il n'y a pas de doute, l'automne sera bientôt à nos portes!

Nos Portes Ouvertes viennent tout juste de prendre fin à travers tous nos complexes au Québec. Pour l'occasion, nous voulions vous présenter quelques résidentes et résidents qui se sont dit dans les derniers mois « Ça, c'est chez nous! » à Sélection Retraite. Découvrez Maro, Léo, Mireille et Roland grâce à nos capsules vidéos ci-dessous.

L'automne est non seulement la saison pour essayer de nouvelles recettes, mais aussi un bon moment pour développer de nouveaux passe-temps afin d'occuper les soirées. Ce mois-ci, nous vous partageons une recette de notre cheffe Sarah où les tomates sont à l'honneur et un article pour apprendre à appliquer l'écologie au quotidien. De plus, vous aurez l'occasion de lire à propos de la pleine conscience!

Découvrez finalement le 3e article de notre série jardinage de la résidence Sélection Manoir Notre-Dame où les légumes de saison sont en vedette!



## Ça, c'est chez nous

### ÇA C'EST CHEZ NOUS!

Qu'est-ce qui pousse nos résidentes et résidents à dire « Ça, c'est chez nous » au sein de nos complexes? Pour Maro, ce sont toutes les activités qui remplissent son horaire et qui lui permettent d'avoir une vie active. Mireille et Roland ont, quant à eux, trouvé l'amour à Sélection Retraite. Écoutez les histoires de Maro, Léo, Mireille et Roland grâce à nos capsules vidéos.

[VOIR LES VIDÉOS](#)



### COMMENT DEVENIR PLUS ÉCOLO À LA RETRAITE?

Saviez-vous que l'écologie se définit non seulement comme une science, mais aussi un courant de pensée, et même un mouvement social? Chacun d'entre nous peut devenir écocitoyen et la retraite est le moment idéal pour s'y mettre. Voici quelques pistes d'exploration pour appliquer l'écologie dans notre routine quotidienne et même à plus grande échelle!

[LIRE L'ARTICLE](#)



### LA PLEINE CONSCIENCE : UN OUTIL AVÉRÉ QUI COMBAT LE STRESS

Connaissez-vous l'univers fascinant de la pleine conscience? Ce n'est pas seulement une forme de méditation, c'est également la capacité d'être ici et maintenant. En fait, il s'agit d'une véritable philosophie de vie qui se perpétue depuis des millénaires. Laissez-nous vous outiller sur la pratique et les bienfaits de cet art de vivre ancestral!

[LIRE L'ARTICLE](#)

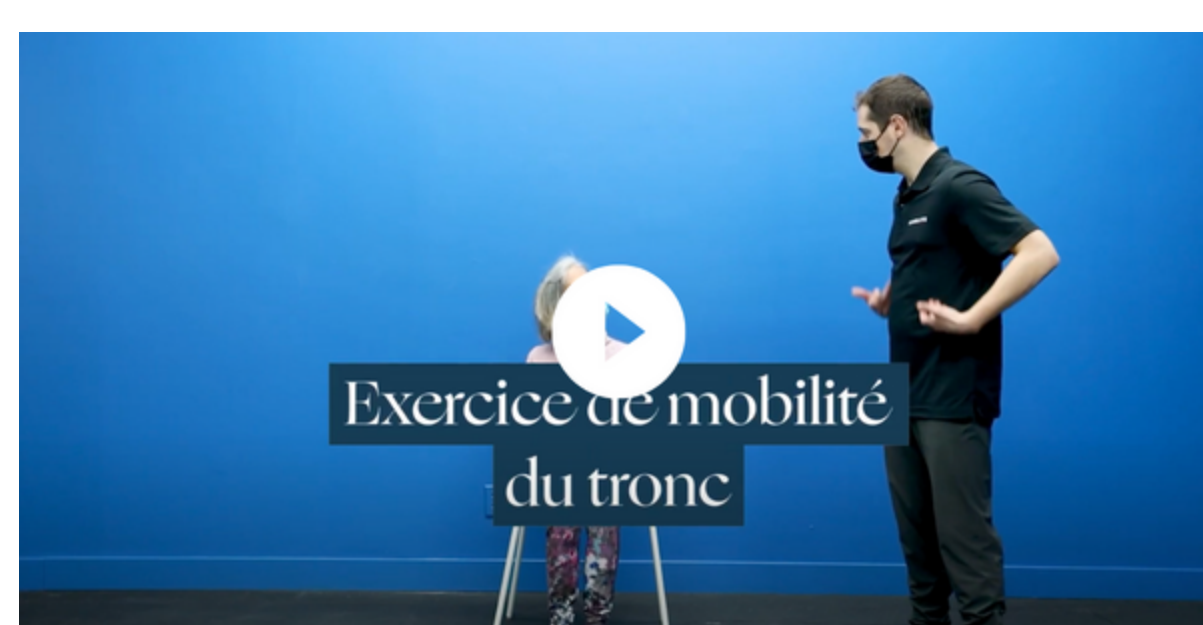


### RENAISSANCE DE L'ACTIVITÉ JARDINAGE À SÉLECTION MANOIR NOTRE-DAME

À la résidence Sélection Manoir Notre-Dame, l'activité jardinage a rencontré un franc succès durant la saison estivale! Tomates, concombres, oignons, basilic et persil, les résidents ont pu se régaler d'herbes et de légumes tout à fait délicieux. L'activité se poursuivra-t-elle l'an prochain? Certainement!

Découvrez les détails de cette activité qui a fait le bonheur de tous les résidents!

[LIRE L'ARTICLE](#)



### UN EXERCICE DE MOBILITÉ DU TRONC

Pour cet exercice, il vous suffit de vous asseoir sur une chaise et d'effectuer des flexions latérales de chaque côté de votre corps. Visionnez la vidéo pour suivre les conseils de notre expert Kinélite afin de pratiquer ce mouvement de façon sécuritaire!

[VOIR LA VIDÉO](#)



### MERCI À TOUS!

Les 17 et 18 septembre derniers, vous avez été nombreux à visiter nos milieux de vie stimulants, inspirants et sécuritaires! Nos équipes seront à pied d'oeuvre pour assurer un suivi avec les visiteurs rencontrés.

Vous avez manqué l'événement? Pas de soucis, vous pouvez toujours prendre rendez-vous avec l'une de nos conseillères à la location.

[Voir la page de l'événement](#)



### CUISINER LES TOMATES FRAÎCHES

Vous cherchez une recette simple et délicieuse pour déguster vos tomates de jardin? Laissez-vous tenter par une salade de bocconcini, tomates et pesto, qui sera certainement un véritable plaisir gustatif!

[TÉLÉCHARGER LA RECETTE](#)

Toute l'équipe de Sélection Retraite vous souhaite un bon début de saison automnale!

Votre équipe Sélection Retraite

