

L'entre-nous!

Le journal du Jeffery-Hale



Volume 13 - numéro 5, mars 2012

**AU JEFF
ON SAIT
S'AMUSER**

**L'entre-nous !
Volume 13
Numéro 5 - Mars 2012**

***L'entre-nous !* est publié quatre fois par année à l'intention des résidants de l'hôpital Jeffery Hale, de leur famille, des bénévoles et des employés.**

Ce journal est essentiellement financé par le Comité des résidants de l'hôpital que vous pouvez rejoindre au 684-5333.

Équipe de rédaction

Marie Bolduc, bénévole
Monique Brisson, bénévole
Lucie Misson, bénévole

Révision linguistique

Marie Pouliot, bénévole

Impression

L'entre-nous est gracieusement imprimé et relié par le Service de reprographie du gouvernement du Québec

Tirage

225 exemplaires

SOMMAIRE

Le mot de la rédaction	3
La perle du mois	4
Appel à tous	12
Ça se passe au Jeff	13
Le Comité des résidants	21
Le Comité des usagers	23
Des nouvelles de la Fondation	25
Les aidants naturels	27
Rappel fête des Rois Mages	29
Mme Chabot raconte	30
La veillée Pascale	31
Les anniversaires	32
Un mot de M. Bonheur	35
Les p'tits bonheurs	36
Accueils et adieux	38
Saviez-vous que...	39
Action prévention	42
Souvenirs d'enfance	44
Légende inuite: Les deux loups	46
Nos lecteurs nous écrivent	47
Tordant!	52
Au jeu!	57
Cinéma et spectacles	60
Les petites annonces	61
Solutions Au jeu!	62
Le mandala, qu'est ce que c'est?	63
Au Jeff, y a d'la vie !	64

Vous trouverez tous les numéros de *L'entre-nous* depuis sa première parution, en octobre 2000, à l'adresse internet suivante : <http://www.louisgermain.com/jeffery-hale/>



Le mot de la rédaction

LA DIGNITÉ

Chères amies lectrices et chers amis lecteurs,

Les auteurs des romans de ma jeunesse utilisaient très souvent les mots digne et dignité pour qualifier les manières des princesses et des rois qui se rendaient au bal ou encore l'attitude qu'adoptaient les ducs et les gentilshommes qui partaient en croisade. Aujourd'hui, les princes, les reines et les gentilshommes se faisant plutôt rares, nous utilisons le mot dignité pour parler du respect que l'on doit aux choses et aux êtres qui nous entourent.

Au Jeff, ces personnes sont des mères et des grands-mères, des pères et des grands-pères, des oncles et des tantes, ils sont nos résidants. Ils ont travaillé de longues heures dans leurs maisons et dans leurs communautés où ils ont veillé à notre confort et à notre bonheur. Pour leur témoigner notre respect, nous n'avons pas toujours besoin d'organiser d'événements spéciaux ou de fêtes grandioses puisque la vie quotidienne nous offre déjà de nombreuses occasions de le faire. Aider une personne à manger, l'écouter, lui brosser les dents, la coiffer, l'accompagner à la salle de bain, soulager sa douleur, la consoler, la faire marcher, la visiter, lui permettre de sortir, lui sourire et décorer son quotidien sont autant de moments privilégiés qui nous sont donnés de reconnaître sa dignité.

Même si les châteaux et les bals se font plutôt rares, que les reines et les rois sont beaucoup moins populaires et que les croisades ne sont plus ce qu'elles étaient, tous les résidants du Jeff méritent que l'on prenne grand soin d'eux durant leur séjour. Pourquoi ne pas imaginer qu'ils sont notre noblesse et notre aristocratie...

Nos petites attentions et nos petits soins jumelés au soleil du printemps les réchaufferont et les feront renaître!

Lucie Misson, bénévole au Jeff



La perle du mois

Monsieur Paul Gauthier

Le journal L'entre-vous a le grand plaisir de vous faire connaître monsieur Paul Gauthier, une perle originaire de la Gaspésie

SON ENFANCE

Paul est né le 8 septembre 1935 à Gaspé. Il est demeuré dans la région gaspésienne jusqu'à l'âge de 10 ans, avec ses 4 sœurs (Marcelle, Andrée, Lise et Diane), ses 2 frères (Jean-Pierre et Marc) et ses parents (Rita Poirier et Eugène Gauthier). Son père étant entrepreneur aux Îles de la Madeleine, la famille passait ses étés à Cap-aux-Meules, où elle possédait une résidence d'été.



Monsieur Paul Gauthier en compagnie de ses sœurs et frères

SON CHEMINEMENT ACADÉMIQUE ET PROFESSIONNEL

À la suite de ses études primaires en Gaspésie, Paul poursuit ses études classiques au Collège des Jésuites à Québec et obtient un Baccalauréat ès arts, avec mention spéciale en sciences du Collège universitaire de l'Université Laval. Diplômé de l'École d'architecture de l'Université de Montréal avec grande distinction en 1960, président et premier de sa promotion, il se voit attribuer le prix du ministre. Son projet-thèse représentera l'École d'architecture au concours national Pilkington.

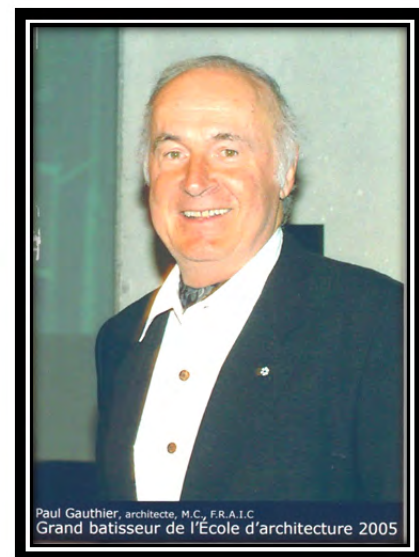
Il fonde en 1962, avec son confrère Gilles Guité, la firme Gauthier-Guité qui se signale en remportant quelques concours et réalise, entre autres projets, la première de la série des Auberges des Gouverneurs, le Musée d'art contemporain à Expo 67, et à l'Université Laval, le pavillon Comtois qui obtiendra une mention au concours Design Canada en 1967.

En 1966, les associés se joignent à Jean-Marie Roy pour former la firme Gauthier, Guité, Roy, sise au 7 rue Sainte-Genève, tout près du Château Frontenac.

À titre de chargé de design, Paul est responsable de nombreux projets dont la qualité a contribué à la renommée nationale de ses firmes. En 1970, il reçoit la plus prestigieuse distinction architecturale au Canada, la Médaille Massey remise par le Gouverneur général du Canada, pour la conception de sa résidence au Mont-Ste-Anne.

En 1983, il obtient le Fellow de l'Institut royale d'architecture du Canada.

Pour diversifier son champ d'expertise, il fonde en 1988 à Montréal, avec Gilles Guité, Renée Daoust et Réal Lestage, une firme qui intègre urbanisme, design urbain, architecture et architecture du paysage de façon à fournir la gamme complète de service de design. Deux prix d'excellence de la revue « Canadien Architect » ont déjà couronné ses efforts.



Au cours de sa prestigieuse carrière d'architecte, Paul a reçu de nombreux prix et mentions pour les différents projets ci-nommés : Centre des congrès de Québec, le Quartier Latin à Montréal, le Complexe G, le Complexe Desjardins de Montréal, les Pavillons d'agriculture, le PEPS et le Pavillon Kruger de l'Université Laval, Les Jardins Mérici, l'Édifice du ministère du Revenu à Sainte-Foy, la Rue du Campanile, l'École navale de Pointe-à-Carcy, le Centre de recherches Forintek, le Stade de tennis du parc Jarry, le Casino de Hull et du Manoir Richelieu, la Caisse de dépôt de Montréal, pour ne nommer que ceux-là.

Plusieurs de ses travaux ont été publiés au Québec, au Canada, aux États-Unis, en Angleterre, en Suisse et en France. Dans une édition traitant des vingt ans d'architecture au Québec, la revue « Parisienne Architecture », référait à la firme comme l'agence la plus typiquement québécoise présentant toujours des travaux de qualité. Une revue nationale présentait Paul Gauthier comme « un des titans de l'architecture au Canada »



En 1996, il fut nommé membre de l'Ordre du Canada et en 2007, il reçut la Médaille du mérite de l'Ordre des architectes

Outre ses grandes réalisations, Paul a toujours été impliqué dans divers comités comme bénévole : gouverneur de la fondation de l'Université Laval, membre du Club du recteur de l'Université de Montréal. Il s'était également engagé lors de collecte de fonds pour la Société canadienne du cancer, cause pour laquelle sa femme Renée a été trésorière durant plusieurs années et présidente en 1987. Il a occupé aussi la coprésidence, avec sa conjointe Renée, d'une campagne de collecte de fonds pour l'équipe de basketball du Rouge et Or de l'Université Laval, équipe dans laquelle jouait sa fille Sylvie.

SA VIE FAMILIALE

Marié à Renée Roy le 11 juin 1960, il est père de deux enfants, Alain (50 ans) et Sylvie (46 ans), et grand-père de deux petits-enfants, Zoé (9 ans) et Éric (8 ans).



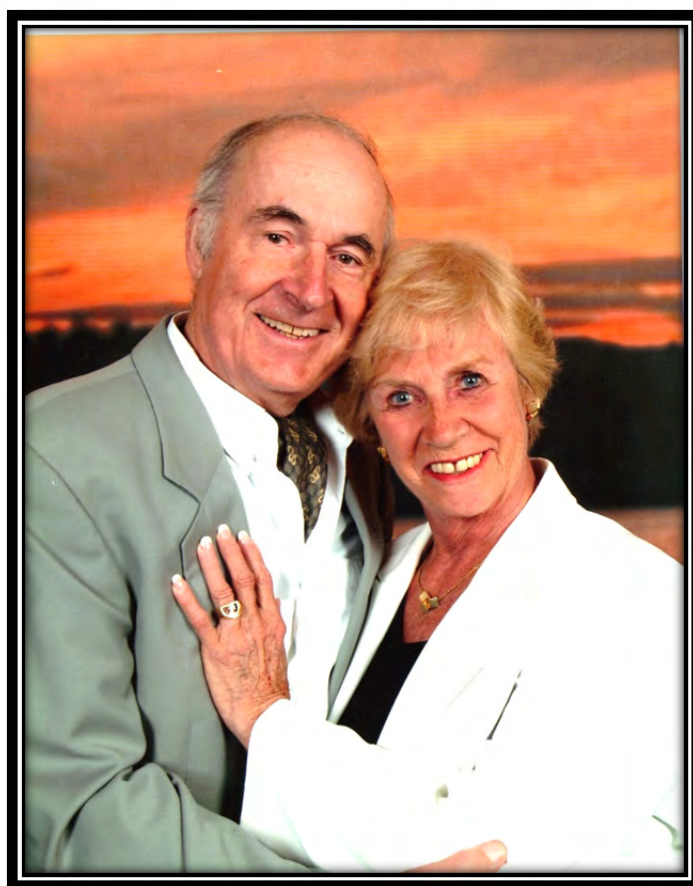
Sylvie et Alain, enfants de Paul Gauthier et Renée Roy



Les petits-enfants, Zoé et Éric

Renée et Paul se sont rencontrés sur la rue Saint-Cyrille à Québec. Ils ont fait connaissance en se promenant avec des amis communs. Leurs fréquentations ont duré sept ans avant leur mariage. Ils se sont dirigés à Cape Cod (Massachusetts) pour leur voyage de noces, mais la température était si moche, il a plu durant 3 jours consécutifs. Ils décidèrent alors de se payer un excellent repas avec du homard...comble de malheur, le homard est arrivé dans l'assiette gelé avec de la glace!!! Ils se sont dits : « Bon assez, on retourne chez nous », ce qui les a conduits vers la Gaspésie voir la famille et les amis... et goûter du vrai homard frais!!!

Après cette expérience plus ou moins attrayante, ils décidèrent de s'offrir de plus grandes aventures, et c'était le début d'une vie de voyages outre-mer. Au fil des ans, Renée et Paul ont visité le Japon, Hong Kong, la Thaïlande, Kuala Lumpur, la France, l'Italie, l'Angleterre, l'Autriche, les Pays-Bas, la Suisse, l'Espagne, le Portugal, la Grèce, Cuba, le Mexique, les Îles Vierges, Saint-Barthélemy, Saint-Martin et plusieurs états des États-Unis.



En 2010, ils ont célébré leurs noces d'or (50e anniversaire de mariage).

Durant sa jeunesse, grand sportif, Paul excellait au tennis, au basketball et au hockey. C'est pendant ses études où il obtint un brevet d'officier de la Marine royale Canadienne que débuta un long voyage amoureux avec la mer.



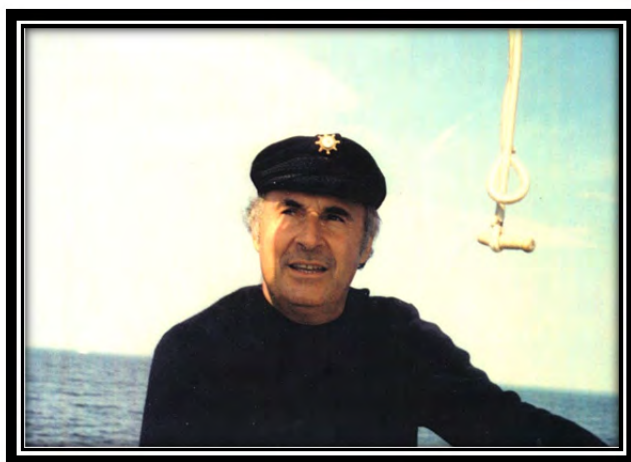
La famille Gauthier en voilier

Il pratique depuis, le sport de la voile, possédant une succession de voiliers : l'Écume qui sera remplacé par La Sagouine à Québec et l'Impulsion dans le Sud, voyageant de Québec aux Îles de la Madeleine, en Gaspésie, au Nouveau-Brunswick, à l'Île-du-Prince-Édouard et également dans les mers chaudes du sud, notamment aux Îles Vierges.



La Sagouine

Paul ne se lassait jamais d'être sur son bateau, hors de l'eau en train de l'asticoter ou sur l'eau où il était le capitaine à bord! Toujours soucieux du bien-être de ses invités, il savait maintenir la barre avec juste assez de gîte pour mettre du piquant à la randonnée tout en ayant comme mot d'ordre la sécurité et le confort de ses convives et finalement les mettre bien à l'aise au moment du cocktail! Il était toujours accompagné de son « Amiral » Renée (sa conjointe) qui agrémentait ces sorties avec de délicieux canapés et des repas tous aussi gastronomiques les uns que les autres. Bref, ce sont plusieurs moments inoubliables pour tous ceux qui ont eu le bonheur de naviguer avec ce capitaine hors pair, dont certains ont même obtenu le titre de « moussaillons » de la Sagouine et ont revêtu fièrement le chandail officiel de l'équipage!



Capitaine Paul

Épicurien de nature, Paul était toujours prêt à lancer la danse lors de soirées entre amis, avec ses nombreux hits préférés dont : le fameux "Mambo number 5" et il terminait inmanquablement les soirées avec "Feeling" de Andy Williams, et ce, à plusieurs reprises au grand plaisir de ses partenaires de danse et de "sa Renée". Bref, Paul était un grand danseur, un excellent chanteur (accompagné de Serge Lama avec son "Je suis malade", de Dean Martin et Elvis Presley et "Love me Tender"), un dessinateur de caricatures hors pair et un écrivain "d'adresses" ou de "bien cuits" lors d'anniversaires de ceux qu'il aimait.

Une des grandes qualités de Paul, que vous avez sûrement pu déceler au quotidien au Jeff, est sa bonne humeur. En fait, jusqu'à ce jour, personne ne l'a jamais vu se fâcher ou avoir un commentaire négatif envers qui que ce soit. Paul est un être fondamentalement positif, à la recherche du plaisir et de la joie, incluant ceux qui l'entourent.

SA VIE AU JEFF

Il y a cinq ans, Paul débutait sa retraite bien méritée. Malheureusement, suite à un accident vasculaire cérébral (AVC), il a graduellement perdu l'usage de sa mémoire. Il a été résident des Jardins du Haut Saint-Laurent à partir de mars 2011 et, par la suite, il est arrivé au Jeff le 21 juin 2011. Il aime beaucoup le personnel du 5e étage pour leurs bons soins et leur amabilité, ainsi que les gens de l'animation avec leurs nombreuses activités. Il aime aller se promener au Coin Soleil soit pour les concerts, les films, la télévision, la musique et voir les copains jouer aux quilles sur leur Wii, spécialement lorsqu'ils font des erreurs, ça le fait beaucoup rire!

Nous tenons à remercier tous les bénévoles et tout le personnel du Jeff pour leur sourire et leur dévouement.

La famille Gauthier



Appel à tous

FAITES UN CADEAU AUX VÔTRES



PARTAGEZ L'HISTOIRE DE VIE DE VOTRE PROCHE

Depuis 10 ans, dans chaque parution du journal du Jeff, L'entre-nous, nous publions le parcours de vie d'une résidante ou d'un résidant et, à chaque fois, nous sommes étonnés de constater combien nos lecteurs y portent un grand intérêt.

L'histoire de vie constitue la reconnaissance de leur existence par un retour sur le passé, ce qui est aussi un don inestimable pour les générations futures. Partager leur vécu avec nous et les soignants permet aussi de mieux connaître la personne et notre approche devient d'autant plus personnalisée.

NOUS AVONS BESOIN DE LA PARTICIPATION DES FAMILLES

Oui, pour rendre le projet réalisable, l'entourage doit écrire un texte racontant les grandes étapes: naissance, enfance, études, travail, mariage, famille, expériences de vie, etc. et nous fournir des photos que nous nous empressons de vous remettre sitôt le travail terminé.

L'entrevue peut se faire sous forme de récit ou questions-réponses selon votre choix; et le contenu pourrait être de trois à quatre pages environ.

Si notre proposition vous intéresse pour une parution dans un prochain numéro du journal, laissez vos coordonnées à M. Pierre Robitaille, président du comité des résidants, et ce, par l'entremise de Mme Diane Gelly au 418-684-JEFF (5333).



Ça se passe au Jeff !

Monique Brisson, bénévole

En mars, faire un retour sur les activités passées au Jeff nous ramène au temps des fêtes.

Le mois de décembre a été, je crois, le mois le plus occupé pour les résidants et c'est tant mieux.



Je tiens à remercier madame Martine Desroches qui a permis de réaliser une crèche de Noël vivante; bébé Laurie personnifiait notre petit Jésus.

Monsieur Grant Machay et madame Gemma Voyer personnifiaient Joseph et Marie.

Ça se passe au Jeff !



Au début janvier, le comité des usagers a permis à tous ses membres de se rencontrer au Coin Soleil pour un 5 à 7.



Ce fut une belle occasion de nous connaître et d'échanger avec les intervenants concernés par notre mission.



Et, c'est la fête des Rois.

Comme chaque année, les résidants se choisissent un roi et une reine.

Cette année, Monsieur Fernand Bédard et Madame Thérèse Simard ont été élus pour le bon plaisir de tous

Ça se passe au Jeff !

À la fin du mois de janvier, c'est le début du carnaval et la visite de Bonhomme. Je vous laisse voir le visage heureux des résidents photographiés ici.



Ça se passe au Jeff !



Ça se passe au Jeff !



La SAMS, la Société pour les arts en milieu de la santé, nous présente régulièrement des spectacles de musique, etc. Madame Céline Bourassa et monsieur Philippe Pauzé ont offert un bel après-midi de divertissement.



Le 1^{er} mars, c'est madame Carole Lambert qui se joint à Roch pour nous permettre d'en connaître plus sur la Saint-Patrick, fête des Irlandais, que nous soulignons chaque année ici au Jeff. Les questions de Roch ont souvent leurs réponses dans les chansons que Carole nous propose et que nous chantons ensemble.

Ça se passe au Jeff !

**L'année 2012 est une année remarquable
pour deux de nos résidentes.**



Madame Lydia Lafontaine

Mme Angélique Tanguay

Madame Angélique Tanguay fêtera ses 100 ans le 27 mars.

Nous lui souhaitons un bel anniversaire et
une année pleine du meilleur pour elle et sa famille.

Madame Lydia Lafontaine fêtera elle aussi ses 100 ans le 1^{er} mai.

Nos meilleurs vœux à Madame Lafontaine!

Ça se passe au Jeff !



Je tiens à vous rappeler les activités régulières, telles que :

- ◆ la **classe d'exercices** le mardi,
- ◆ la **cuisine** le mercredi en avant-midi

Madame Gemma Faguy qui a roulé la pâte des tartes à la "pichoune" (aux raisins)

- ◆ La **manucure** le jeudi
- ◆ La **stimulation globale**

◆ La **zoothérapie et l'animoforme** le lundi

◆ Il y a aussi une activité **aquarelle** les 5 et 19 mars et le 23 avril.



Une **messe** est célébrée par notre aumônier tous les mercredis à 1 h 45.

Notre aumônier Monsieur Conrad Poulin pose ici avec Mme Deslisle.

Consultez le calendrier pour plus de détails.

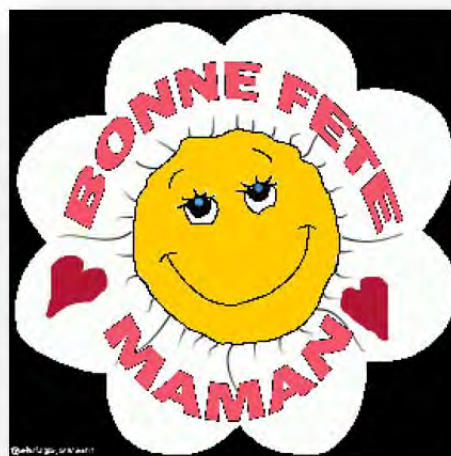
De plus, chaque mois, la **fête des résidents** concernés est soulignée d'une manière spéciale par Roch et les bénévoles.

Ça se passe au Jeff !

Notez qu'une sortie à l'Érablière du Cap est prévue le **26 avril**.

Bienvenue à tous ceux qui le peuvent.

Le dîner de la **fête des mères le 10 mai** sera aussi l'occasion d'admirer les œuvres d'aquarelles réalisées par les résidents, car il y aura une exposition au Coin Soleil.



Une sortie à ne pas manquer; la visite au **Juvénat Saint-Romuald** où les étudiants nous accueillent avec joie et où il est possible d'admirer le paysage qui nous fait voir la ville de Québec de l'autre côté du fleuve.



Le Comité des résidants

Voilà, l'été est à nos portes. Aussi le temps est-il venu pour votre comité des résidants de faire le bilan de l'année, bilan qui vous sera présenté lors de l'assemblée générale qui se tiendra le 21 juin prochain à 19 h au Coin Soleil. Nous espérons votre présence qui est une condition de la réussite de cette soirée.

Rappelons que nous avons produit un dépliant du comité des résidants que vous avez déjà reçu. Nous souhaitons qu'il vous soit utile.

Le comité des résidants a poursuivi une pratique importante pour les résidants et leur famille, celle d'offrir une messe lors du décès de l'un des nôtres.

Nous vous avons représenté lors des réunions de différents comités pour discuter de qualité de vie, de projet de consultation des résidants portant sur la satisfaction en regard des services reçus ou de projets de réaménagement.

Le comité des résidants a surtout, une fois par mois, discuté, en présence du chef de programme, de situations observées ou vécues par un résidant afin de trouver une solution à court terme dans le but de préserver la qualité de vie et celle des services.

Je termine en vous souhaitant un excellent été et j'espère vous rencontrer le 21 juin au Coin Soleil à 19 h.

Pierre Robitaille, président du comité des résidents

Voici les membres de votre Comité des résidants



1e rangée de gauche à droite

Mme Laurette Moreault, résidante 6e étage

M. Alain Côté résidant 6e étage

M. Patrick Maguire, résidant 4e étage

2e rangée de gauche à droite

M. Pierre Robitaille, président

Mme Huguette Lavoie, vice-présidente

Mme Claire Gagnon-Sauvageau, proche-aidante 4e étage

Mme Jocelyne Dubé, proche-aidante 2e étage, secrétaire

M. Pierre Lachance proche-aidant, 5e étage

Mme Andrée Delisle proche-aidante, 6e étage.



Le comité des usagers

Message du président

Bonjour à tous,

Il me fait plaisir de vous informer et de vous expliquer les grands changements physiques qui se produiront dans les prochains mois à l'intérieur et à l'extérieur du Jeffery Hale.

Vous avez tous remarqué que, depuis quelques semaines, le Groupe Maurice a entrepris la construction d'un immense complexe immobilier (Le Gibraltar) comprenant plus de 300 unités d'habitation, qui seront en location ou en vente, sous la forme de condominiums.



Ces unités d'habitation seront réservées aux personnes du 3^e âge, autonomes. Les résidents auront accès à une gamme de services, passant d'un service infirmier 24h/7jrs, des espaces communs, à une salle à manger, des commerces accessibles par l'intérieur du complexe, etc.

Le Groupe Maurice et les autorités de l'établissement sont tout à fait conscients de tout le chambardement qui affectera les résidents et font tout en leur possible pour en minimiser les inconvénients. Il n'est pas prévu au moment où j'écris ces lignes, de dynamitage au cours des travaux.

Au cours de l'automne 2012, un réaménagement de l'accès par automobiles à l'hôpital sera exécuté. La livraison complète du complexe est prévue pour la fin de 2013.

Aussi, l'établissement a entrepris depuis quelques mois un réaménagement à l'intérieur du Jeffery Hale.

Le déménagement des résidents du 3^e étage au 6^e étage s'est parfaitement bien déroulé et nous pouvons dire que, d'une façon générale, les résidents qui ont déménagé en sont très contents. Aussi, la création d'aire de repos au 4^e et au 5^e étage s'est très bien réalisée, avec le minimum d'inconvénients pour les résidents. Les deux derniers étages subiront les mêmes changements dans une phase ultérieure.

Au cours de l'année 2011, on a procédé à la rénovation de l'entrée de l'urgence, pour le mieux-être de tous. Dans une phase ultérieure, l'établissement rénovera l'accueil et la salle d'attente pour l'urgence. Cela amènera une entrée complètement distincte entre les services d'urgence et l'entrée pour la résidence.

Aussi, les services de soins palliatifs et l'URTF, maintenant situés au 3^e étage, subiront une mise à niveau technique pour donner à ces services le meilleur équipement possible. Plus d'un million de dollars est prévu pour ces rénovations par l'Agence et la Fondation.

L'Agence, en collaboration avec la Fondation sur certains projets, investira plus de 4,000,000.00 \$ seulement en immobilisation au cours des prochaines années.

Durant la période de construction du projet Gibraltar, l'établissement a décidé d'aménager à l'arrière du Jeffery Hale, un espace paysager dont la forme et le contenu ne sont pas encore définis. Cependant, une chose est certaine, au cours de l'été 2012, ce projet prendra forme. Donc, comme vous le voyez, l'environnement du Jeffery Hale subira de très grands changements dans les prochaines années.

Tout au cours des différentes phases de ces projets, nous vous tiendrons au courant, par l'intermédiaire de *L'entre-nous*, des échéanciers dans la réalisation de ces projets et nous vous demanderons votre avis et opinion pour certains de ceux-ci.

François Fleury
président du comité des usagers de l'hôpital
Jeffery Hale-Saint Brigid's



DES NOUVELLES DE LA

FONDATION LES AMIS DU JEFFERY HALE

Alors que l'hiver tire à sa fin et que nous sommes impatients du retour du printemps, ceux qui travaillent à la Fondation des Amis de Jeffery Hale s'affairent déjà sur nos deux activités majeures de financement, l'Interlude culturel et le tournoi de golf annuel.



L'Interlude culturel aura lieu au Domaine Catarauqui le dimanche 3 juin. L'année dernière, nous avons accueilli cet événement pour la première fois et ce fut un grand succès. Nous avons hâte d'assister à un autre événement spectaculaire. Il y aura des artistes peignant sur le site, ainsi qu'une exposition de leurs œuvres. Le point culminant de la journée sera un thé à l'anglaise, préparé et servi par le Château Frontenac dans l'élégance de la maison magnifiquement restaurée. Vous serez accueillis par de la musique en direct et par des dames portant un costume d'époque.



Le tournoi de golf du Jeffery Hale aura lieu le jeudi 13 septembre, au Club de Golf de Cap-Rouge. C'est toujours une journée merveilleuse : d'abord la partie de golf, suivie du souper et finalement la remise des prix fantastiques.

Tous les profits amassés lors de ces événements servent à améliorer la vie des résidents, employés et bénévoles du Jeffery Hale, ainsi que la qualité des services offerts par l'hôpital Jeffery Hale.



Madame Gail Quinn

Pour plus de renseignements à propos des événements à venir ou pour réserver une place, veuillez communiquer avec la Fondation des Amis de Jeffery Hale au 418 685-2260 ou 418 685-5333, poste 1655.

*Gail Quinn, coordonnatrice
La Fondation des Amis du Jeffery Hale*

Les aidants naturels et les personnes hébergées

Pour un aidant qui doit accompagner un proche dans la maladie, ce n'est pas toujours facile de bien jouer son rôle. J'ai eu à accompagner mon conjoint ici au Jeff pendant 13 ans et j'ai profité d'une formation avec les aidants naturels de Charlesbourg. Nous étions guidés par un intervenant du CLSC « La Source ». Celui-ci nous a fait réfléchir sur le thème :

Comment aider sans se perdre ?

Permettez-moi de vous partager ce qui m'a aidée.

Un aidant naturel est-il naturellement aidant ? C'est la question que je me pose depuis plusieurs années. Être un proche d'une personne malade en perte d'autonomie ou non-autonome ne fait pas nécessairement de nous des personnes douées pour aider. Il y a d'abord un deuil important à faire.

Voyons ensemble le rôle d'un proche qui devient aidant naturel.

Posons-nous d'abord la question : Qu'est-ce qu'aider ? Dire oui à tous les souhaits de l'autre ou alors écouter ses demandes, accuser réception et mettre ses propres limites ?

En réalité, comme aidant, nous donnons de l'affection, de l'attention, nous assurons une présence à la personne aidée, nous lui donnons du soutien moral en plus de la divertir. Aussi nous devons assurer un suivi de son état et s'assurer de la qualité des services qu'elle reçoit. Par conséquent, je comprends que ma responsabilité se limite et doit se conjuguer avec une ouverture aux services, car je ne suis ni une infirmière ni une préposée aux bénéficiaires. Je dois donc partager mon rôle, car la prise en charge d'un proche âgé ou malade est à la fois individuelle et collective. Dans une institution comme le Jeff ce rôle serait :

Garder une relation privilégiée avec le malade, maintenir un lien familial, l'aider à s'adapter à sa nouvelle demeure.

Assurer une présence empathique et chaleureuse (donc participation des membres de la famille de l'aidé).

Contribuer, si elle le souhaite, à lui donner des soins en accord avec le personnel de la résidence.

Participer à l'élaboration du plan de soins du malade, en assumer une partie s'il le désire et donner son avis sur les résultats de ce plan.

Faire partie des bénévoles de l'établissement, selon ses capacités, en étant membre de certains comités (Comité des usagers etc.).

Visiter son parent, lui procurer des petits plaisirs et surtout garder un lien affectif avec lui (visite des petits-enfants etc).

Permettre des petites sorties appropriées, si la condition physique du malade le permet.

Assurer un environnement physique adéquat (vêtements, effets personnels, chambre accueillante etc.).

Faire en sorte de nourrir des liens entre les résidents, si notre proche le désire.

Mais également savoir garder ses limites et les reconnaître. Se respecter en faisant comprendre et accepter à la personne aidée que l'on ne peut tout faire quand et comme elle le veut.

Il faut savoir garder une excellente santé mentale, ne pas se sentir coupable si on ne peut accéder à toutes les demandes et à tous les désirs de l'autre, se garder du temps à soi, pour soi. C'est quand on est bien dans sa peau que l'on peut le mieux aider l'autre.

Voici un bref résumé de ma réflexion.

La porte est ouverte à vos commentaires et suggestions.

Monique Bissonnette, bénévole

La gratitude nous dévoile l'abondance de la vie. Grâce à elle, ce que nous avons devient suffisant et même plus. Le rejet se change en acceptation, le chaos en ordre et la confusion en clarté. Elle sait faire d'une fête d'un simple repas, un chez-soi d'une maison, un ami d'un étranger. La gratitude donne un sens à notre passé, apaise notre présent et nous donne une vision pour l'avenir.

Melody Beattie



RAPPEL DE LA FÊTE DES ROIS MAGES

Nous sommes au 4 janvier 2012, et à la messe hebdomadaire, nous célébrons l'Épiphanie ou la Fête des Rois Mages.

Le Président de la célébration, Conrad Poulin, aime préparer l'assemblée par de bonnes questions. Cette fois, il demande le nom des trois Rois Mages. Monsieur Garant est le premier à répondre : Melchior, Balthazar et Gaspard! Bravo, Monsieur Garant! Mais ces braves gens n'étaient pas rois, nous dit notre « curé »... Ce sont des savants qui s'entraînent à déchiffrer le langage des astres et qui connaissent aussi les Saintes Écritures annonçant la venue d'un Messie. Ils se mettent en route, guidés par une Étoile mystérieuse jusqu'à Bethléem!

Nous aussi, à Jeffery Hale, ce jour des Rois, avons de la visite qui vient de loin, aussi loin que le Japon! L'abbé Conrad présente cette visiteuse : Suja Ra, une jeune dame de 47 ans devenue catholique à l'âge de 30 ans, pour qui Jésus Christ est son plus grand amour! Pour elle, quand elle le peut, c'est important de venir au Québec pour vivre la période de Noël dans un environnement chrétien. Elle a accepté de m'accompagner, ce jour-là, dans mon bénévolat qu'elle a partagé joyeusement! Vous trouverez, ci-contre, le souvenir « visuel » de sa visite en notre Centre de soins prolongés. Elle s'est dite très heureuse d'avoir vécu cette expérience, trop courte, mais précieuse pour elle!

Avec ses photos, elle salue chaleureusement chacun, vous tous qu'elle a rencontrés!

Sœur Yvonne Lapolice.



Mme Chabot raconte

À chaque chose malheur est bon

Selon ce que j'entends dans les nouvelles au quotidien, une malheureuse gastro a attaqué les patients du Jeff, et oui, c'est vrai, j'en suis témoin. Des résidants ont souffert beaucoup, d'autres peu, mais tous furent atteints, du moins sur mon étage.

La joie et la belle humeur semblent revenues sur le visage des patients de notre CHSLD, je peux le voir chaque jour depuis ce malheureux évènement.

Cela fut pour moi une belle occasion de constater que tout va bien quand les étapes du protocole sont respectées.

Nous, les résidants, avons apprécié voir les chefs de ligne à l'œuvre en même temps que les préposés.

À chaque chose malheur est bon, dit-on. Nous en sommes témoins.



Marthe Chabot,, résidante du Jeff



La veillée Pascale

Monsieur Sylvain, résidant du 4e étage

À l'approche de la fête de Pâques, Monsieur Sylvain a exprimé son désir de nous livrer ses bons souhaits. Une bénévoles a recueilli ses propos.

Pâques est une fête que j'apprécie tout particulièrement (comme toutes les fêtes chrétiennes d'ailleurs!). Toutefois, tous les ans, la fête de Pâques est précédée du carême. Pour moi, ce temps d'abstinence représente tout l'amour et toute la souffrance de Jésus pour l'homme. Cette période de supplice culmine avec la montée sur la croix. Ce qui me fascine particulièrement, c'est la force avec laquelle le message envoyé par Jésus nous parvient encore aujourd'hui. Il faut croire que les cris de Jésus ont eu un écho à travers la planète! Mais malgré la puissance de la souffrance que représente la crucifixion, le message lancé en est un de paix et d'amour. Marie, mère de Jésus, a vécu elle aussi beaucoup de souffrance, mais elle nous livre pourtant à sa façon un message rempli d'espoir. Pour sa part, Joseph, représente à mes yeux la notion de justice. Ce moment de l'année est donc porteur d'une foule de messages et de valeurs tous aussi précieux les uns que les autres.

Avec la veillée pascale prend fin ce temps de privations et de souffrances pour laisser place à la fête de Pâques, la fête de la résurrection du Christ. La résurrection évoque pour moi la vie éternelle. À notre échelle, et en mon sens, la connaissance rejoint cette vie éternelle de par le bagage qu'elle laisse. Bien que cela puisse sembler paradoxal, Jésus nous a fait un cadeau inestimable de par sa mort sur la croix. Il nous a aussi démontré la puissance de la foi avec sa résurrection. En ce temps de réjouissances, la prière est le moyen que je privilégie afin de communiquer mon immense reconnaissance à Dieu.

Monsieur Sylvain vous souhaite à tous de très joyeuses Pâques.



Les anniversaires



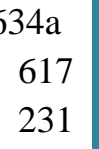









Bonne Fête !

			Avril 2012						
			Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
			 1	2	3	4	5	6	7
1	Normand Morneau	221	8	9	10	 11	12	13	 14
11	Georgette Marchand	233							
14	Aline Chapados	514	15	 16	 17	 18	19	20	21
16	Danielle Tremblay	509							
17	Pâquerette Lévesque	502	22	23	24	25	26	27	28
18	Michel Garant	536							
29	André Sauvageau	422	 29	30					

Toute l'équipe de L'entre-nous
vous souhaite
un bel anniversaire!



Les anniversaires







Bonne Fête !			mai 2012						
			Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
1	Lydia Fontaine	225a			 1	 2	3	4	5
2	Iwan Czachar	604b							
6	Rachel St-Pierre	431							
9	Sylvain Gérard Léonard	421							
10	Colette Parent	525a	 6	7	8	 9	 10	11	12
13	Robert Gagné	611a							
17	Muriel Picher	634a							
21	Michel Delisle	617	 13	14	15	16	 17	18	19
21	Nelly Gast	231							
22	Noëlla Tremblay	203a							
27	Yvette Barras	526	20	 21	 22	23	24	25	26
27	Pauline Gilbert	503							
30	Jeannine Saint-Laurent	225							
31	Lucille Côté	540	 27	28	29	 30	 31		

Toute l'équipe de L'entre-nous
vous souhaite
un bel anniversaire!

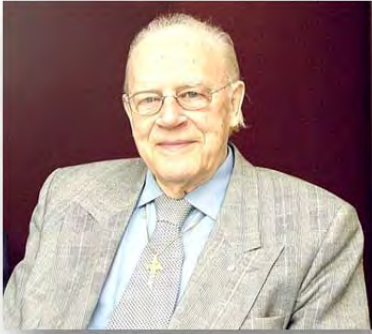


Les anniversaires

Bonne Fête !

			Juin 2012						
			Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
2	Gérald Gagnon	227						1	 2
4	Claude Laverdière	535							
5	Grand Mackay	321							
			3	 4	5	6	7	8	9
14	Françoise Jacques	209							
14	Lise Bélanger	303							
			10	11	12	13	 14	 15	 16
15	Paulette Gendreau	232							
16	Léonce Pelletier	523							
			17	18	19	20	21	22	23
16	Judith Vézina	327							
27	Magella Sirois	223				 27	28	29	30

**Toute l'équipe de L'entre-nous
vous souhaite
un bel anniversaire!**



Un mot de M. Bonheur

LES PNEUS

Savez-vous qu'il existe une loi bien précise pour régir la qualité des pneus sur les voitures? Par chance! Parce que c'est difficile pour un profane comme moi, par exemple, de voir la différence entre toutes les sortes de pneus qui sont vendus dans le commerce. La loi nous protège en empêchant qu'on se fasse rouler.

Il faut dire qu'en général les gens qui achètent une automobile n'attachent pas beaucoup d'importance aux pneus. Ils vont plutôt s'arrêter aux enjoliveurs de roues et ça suffit.

Écoutez parler des vendeurs, des acheteurs ou des propriétaires d'automobiles : ils vont considérer le luxe des banquettes, la puissance du moteur, la grandeur du compartiment à bagages, la performance de la radio AM-FM stéréo-cassette CD, etc... En avez-vous rencontré plusieurs qui vous ont parlé des pneus?

Chacun sait pourtant qu'un pneu en mauvais état peut provoquer un accident terrible.

Dans la vie morale, il faut aussi s'assurer qu'on place les priorités au bon endroit. Ce n'est pas tout d'avoir une belle apparence, il faut savoir sur quoi on roule.

Même si vous possédez le plus charmant physique et les plus riches vêtements, vous n'irez pas loin sur la route du vrai bonheur avec des principes défectueux et peut-être même crevés.

Il serait bon de s'arrêter une minute pour vérifier ce qui nous fait marcher.

C'est un message de l'Abbé Jean-Marie Brochu



Les p'tits bonheurs

Colette Gingras, responsable du Noël du Bonheur

Le Noël du Bonheur est un organisme mis sur pied par l'abbé Jean-Marie Brochu dans le but d'apporter un peu de soleil dans le quotidien des personnes vivant en institution.

L'équipe de bénévoles, chapitre Jeffery Hale, est le cœur du Noël du Bonheur et met tout en œuvre pour que rayonne sur le visage des résidents et résidentes la reconnaissance de ne pas les avoir oubliés. Elle est fière de vous présenter quelques-unes des activités passées et à venir soutenues par le Noël du Bonheur :

FÉVRIER

Les jeudis, 2 10, 17 et 21



Vendredi, le 3

Steve Labrecque – chansonnier.

Vendredi, le 24

Marcel Pigeon, chansonnier,
un habitué du Jeff.



Mardi, le 28



Fête des résidentes et résidents du mois où
gâteaux, fleurs et cartes leur sont offerts.



MARS

Carole Lambert interprète ses plus belles chansons.

Mardi, le 6
vendredi le 23



Mardi, le 20



Fête des résidentes et résidents du mois.

Jeudi, le 22



Tout en musique et chansons avec Marc Rhéaume !

AVRIL

Mardi, le 10
vendredi, le 13
mardi, le 17



Jeudi, le 19

Jean Desbiens nous offre ses chansons.



Mardi, le 24



Fête des résidentes et résidents du mois.

MAI

Mardi, le 8
Jeudi, le 17
Mardi, le 22
Jeudi, le 31



Vendredi, le 24 Marcel Pigeon et son amie interprètent leurs plus belles chansons.



Mardi, le 29

Fête des résidentes et résidents du mois soulignée par un léger goûter et cadeaux.



Accueils et adieux



*Bienvenue
chers résidents*

Mme Lucette Bouffard
Mme Jeannette Robinson
Mme Marie-Françoise Bégin
M. Claude Vachon
M. Noël St-Pierre



*Aux familles et amis,
nous offrons nos
plus sincères
condoléances*

Mme Germaine Robert
Mme Fernande Lanouette
M. André Sauvageau
Mme Germaine Nicole
M. Guy Desbiens

Saviez-vous que...

Marie Bolduc, bénévole

AVRIL



Le 22 avril, le *Jour de la Terre*, est aujourd'hui reconnu comme l'événement environnemental populaire le plus important au monde.

Le fondateur de cet événement est le sénateur américain Gaylord Nelson. Il encouragea les étudiants à mettre sur pied des projets de sensibilisation à l'environnement dans leurs communautés. Aujourd'hui, le Jour de la Terre est célébré, à travers le monde, par plus de 500 millions de personnes dans 184 pays.

Le mois d'avril est aussi, entre-autres, le mois de la jonquille, de l'autisme, de la sensibilisation à la maladie de Parkinson et de la santé buccodentaire.

- Au mois d'avril - N'enlève pas un fil - Au mois de mai - Fait ce qu'il te plaît.
- Au mois d'avril - Tout oiseau fait son nid - Hormis la caille et la perdrix - Et le rossignol joli.
- Lune d'avril - Ne passe pas sans gelée.
- Avril fait la fleur - Mai en a l'honneur.

MAI

La *fête des Mères* est une fête annuelle célébrée par les enfants en l'honneur de leur mère dans de nombreux pays.

À cette occasion, les enfants offrent des cadeaux à leur mère, des gâteaux ou des objets qu'ils ont confectionnés à l'école. Cette fête est marquée également par les adultes de tous âges pour honorer leur mère. La date de la fête des Mères varie d'un pays à l'autre, mais la majorité d'entre eux ont choisi de la célébrer en mai.

Ici, on la célèbre le deuxième dimanche de mai.

Mai c'est aussi le mois de Marie, des communications, de l'arbre et des forêts et... du Mont Royal!



- Au mois de mai, les essaims font les charrettes de foin.
- D'avril les ondées, font les fleurs de mai.
- Froid mai et chaud juin, pain et vin.
- Mai frileux: an langoureux, mai fleuri: an réjoui. - Mai venteux: an douteux.
- Pluie au premier mars, pluie au premier mai.

1909...et après...

L'année de référence est 1909 ... nous sommes en 2012, donc 103 ans d'écoulés... Quelle différence que ça peut faire ? Voici quelques statistiques retrouvées de 1909 :



- L'essence pour une Ford 1909 n'était vendue qu'en pharmacie.

- Il n'y avait que 8 000 automobiles dans le monde entier et seulement 144 milles de route étaient pavées.

- Seulement 14 % des maisons possédaient une baignoire.
- Seulement 8 % des maisons avaient le téléphone.
- La plus haute structure au monde était la Tour Eiffel. .
- 95 % des femmes accouchaient à la maison
- Le sucre se vendait 4 cents la livre. La livre de café était à 15 cents.
- La plupart des femmes ne se lavaient les cheveux qu'une fois par mois, et elles utilisaient soit du Borax ou du jaune d'œuf comme shampoing.
- Les cinq principales causes de décès étaient : la pneumonie ou l'influenza, la tuberculose, la diarrhée, la maladie de cœur et attaque.
- La marijuana, l'héroïne et la morphine étaient vendues à la pharmacie du coin comme médicaments.
- 95 % des taxes que nous payons aujourd'hui n'existaient pas en 1909.

Action prévention

Action prévention La sécurité est notre responsabilité à tous	Prevention Action We all share the responsibility for safety	Jan. 2012
Informier • Prévenir • Contrôler	Inform • Prevent • Control	



HÔPITAL

Jeffery Hale-Saint Brigid's

Le bulletin **Action prévention** du **JHSB** est publié chaque mois, sauf pendant l'été. Il est destiné aux :

- Employés
- Professionnels
- Résidents • Familles
- Bénévoles • Clients

SBJH's Prevention Action bulletin is published monthly except over the summer. It is for:

- Staff • Professionals
- Residents • Families
- Volunteers • Clients



Jeffery Hale

1250, chemin Sainte-Foy
Québec QC G1S 2M6
418 684-JEFF (5333)
www.jefferyhale.org



SAINT BRIGID'S

1645, chemin Saint-Louis
Québec QC G1S 4M3
418 681-4687
www.saintbrigidshome.org

Rédactrice de cette parution / Editor of this issue



marie-paule.parent
@ssss.gouv.qc.ca
T. 418 684-5333, #1290

La prévention des infections : une préoccupation au JHSB

Par Marie-Paule Parent
Conseillère en prévention des infections

J'ai voulu partager avec vous le travail des membres du comité influenza ainsi que des vaccinateurs qui ont bien voulu participer à ce défi annuel, qu'est la vaccination.

Auparavant, je veux vous faire part du travail d'équipe et de collaboration qui s'est produit au 3^e étage à Saint Brigid's durant la période des fêtes. En effet, du 1^{er} au 9 janvier 2012, nous avons eu une éclosion de gastro-entérite virale, confirmée par examen de laboratoire. Tout le personnel sur l'unité a participé aux rencontres d'équipe sur les trois quarts de travail, l'augmentation du nombre d'employés sur l'unité a permis d'éviter le déplacement du personnel



et de maintenir l'administration de soins de qualité.

Malgré quelques cas déclarés sur deux autres unités, la propagation a été évitée grâce au travail de l'équipe d'hygiène et salubrité qui a travaillé sans relâche à la désinfection des chambres, des aires communes et des ascenseurs ainsi qu'au

respect des mesures de protection additionnelle utilisées par le personnel.

Je tiens à dire merci à vous tous qui avez travaillé de concert avec la prévention des infections durant cette période. Cela prouve bien que le travail d'équipe limite la propagation et diminue la période d'éclosion.

Verso

Infection Prevention is a Priority at SBJH

By Marie-Paule Parent
Infection Control Advisor

I would like to outline the work of the Influenza Committee and vaccinators who took part in the annual flu vaccination campaign.

First, allow me to share a great example of team work and cooperation that took place on the 3rd floor of Saint Brigid's Home during the holidays. There was a lab-confirmed outbreak of viral gastroenteritis from

January 1 to 9, 2012. All unit staff from three shifts took part in the team meetings. As a result more employees were available on the unit, and we were able to limit staff movement and maintain the quality of care.

Despite a few declared cases on two other units, the spread of the infection was well confined. This was thanks to the hygiene and sanitation team whose

members worked tirelessly on disinfecting rooms, common areas and elevators, as well as to the additional protection measures adopted by staff.

I would like to thank everyone for working in harmony with the infection control team. It just goes to show that with team work, we can limit the spread of infection and reduce the length of an outbreak.

Over

Action prévention

Action prévention

La sécurité est notre responsabilité à tous

Prevention Action

We all share the responsibility for safety

Jan.
2012

Bilan de la vaccination contre l'influenza

La vaccination contre l'influenza est offerte gratuitement, chaque année, tant aux résidents et à leurs familles, qu'aux membres du personnel et aux bénévoles de JHSB.

Des cliniques de vaccination sont organisées à chaque site et en différents endroits afin d'accommoder le plus de personnes possible. Des affiches sont installées dans les ascenseurs, sur les unités de soins et dans les différents services pour informer la population des dates et endroits de vaccination. Une publicité est également envoyée dans les médias locaux de langue anglaise.

Sur chaque unité de soins, la vaccination est offerte aux résidents sans qu'ils aient à se déplacer. Ces cliniques ont lieu dans les locaux de consultation externe pour le Jeffery Hale et les Services communautaires, ainsi que dans le salon Kildare à Saint Brigid's.

De plus, le service communautaire organise des cliniques de vaccination dans les centres de jour desservis par notre établissement. Le service des soins à domicile et l'équipe de consultation spécialisée en gériatrie

active offrent également la vaccination à ces usagers et à leur famille. Comme l'an dernier, une infirmière a circulé sur les unités de soins afin d'offrir la vaccination aux membres du personnel qui n'ont pas eu la possibilité de se présenter durant les heures d'ouverture des cliniques.

Chaque année le comité influenza, composé de représentants de différents secteurs d'activité de JHSB se rencontrent pour préparer la campagne et les cliniques de vaccination pour les différents sites et services. Les membres de ce comité se rencontrent 4 fois l'an, soit en fin d'été et au début de l'automne pour imaginer et orchestrer la mise en place de la vaccination. Des cours de RCR sont offerts aux vaccinateurs, une formation sur les mises à jour du Protocole de vaccination du Québec, la préparation de la clinique, ainsi que la technique de vaccination est offerte aux vaccinateurs.

Malgré tous les efforts déployés par le comité et les vaccinateurs, nous n'avons pas augmenté le taux de

participation du personnel à la vaccination. En effet, seulement 262 employés, médecins et stagiaires ont profité de ces cliniques de vaccination, cette année, comparativement à 261 l'an dernier, ce qui nous donne un pourcentage identique de l'ordre de 40 %.

En respectant les critères du ministère de la Santé quant aux personnes ayant droit à la vaccination gratuite, nous avons administré 836 vaccins cette année comparativement à 872 l'an dernier pour l'ensemble des cliniques offertes.

Je remercie toutes les personnes qui ont profité de ces cliniques pour se faire vacciner et tiens à préciser qu'il est toujours possible de le faire jusqu'en mars prochain en téléphonant à mon bureau (poste 1290) pour prendre rendez-vous. Pour tous les employés s'étant fait vacciner à l'extérieur, je vous remercie de bien vouloir m'en informer afin que votre nom soit inscrit sur la liste des personnes vaccinées.



Flu Vaccination Campaign Summary

Every year, SBJH offers free flu shots to all residents, their families, staff members and volunteers. To reach as many people as possible, we organize vaccination clinics in various locations at each site of our sites. We advertise the dates and places of our clinics in elevators, on the units and in various departments, and in local English-language media.

Since vaccines are given on each care unit, residents are not required to move to elsewhere for their flu shot. At Community Services, the clinics take place in outpatient spaces, and at Saint Brigid's they are held in the Kildare room. Community Services also holds vaccination clinics at the Day Centre. As well, our Homecare and Specialized Geriatric

Consultation Teams give vaccines to their clients and their families. Again this year, a nurse went onto the units to vaccinate those staff who were not able to get their flu shot during clinic hours.

The Influenza Committee, made up of representatives from different areas of SBJH, meet annually to prepare the vaccination campaign and clinics for the various sites and departments. The committee meets four times, either in late summer or early fall, to plan the campaign. Vaccinators are given CPR courses as well as training on the Quebec immunization protocol, preparation of the clinic and vaccination techniques.

Despite the efforts of the Committee and vaccinators, the

percentage of staff immunizations remained unchanged at 40%. Only 263 employees, doctors and interns took advantage of the clinics this year, compared to 261 last year.

In keeping with Quebec Ministry of Health criteria on access to free vaccination, in all our clinics combined, we gave 836 flu shots this year, compared to 872 last year.

I would like to thank everyone who took time to get their flu shot at one of our clinics and remind you that you can still get vaccinated until March by calling my office (ext. 1290) for an appointment.

If you were vaccinated at another location, please let me know so that I can add your name to the list of immunized SBJH employees.



Souvenirs d'enfance

Pauline Ouellet, résidente

Mme Ouellet, aquarelliste depuis plusieurs années, a choisi d'illustrer ses souvenirs d'enfance et d'en faire un album. Elle raconte de petites histoires vécues et en fait un dessin. Merci Pauline de te joindre à nous, nous apprécions énormément ta participation au journal.

Monique Brisson, bénévole



Souvenirs d'enfance



Maman, il y a un trou dans mon chandail...

Légende inuite : Les deux loups

Un soir, un aîné inuit parlait à son petit-fils du combat qui se livre à l'intérieur de chacun de nous. Il l'expliquait comme suit :



Il y a deux loups en chacun de nous

Le loup sombre: c'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, le ressentiment, l'infériorité, le mensonge, l'hypocrisie, l'orgueil, la supériorité et l'égoïsme...

Le loup blanc: c'est la joie, la paix, l'amour, l'espérance, la sérénité, l'humilité, la bonté, la bienveillance, l'empathie, la générosité, l'équité, la vérité et la compassion. »

Après y avoir réfléchi pendant un instant, le petit-fils demande:

« Grand-papa, quel loup gagne? »

Le grand-papa lui répond: « Celui que tu nourris. »

Lucie Misson, bénévole



Nos lecteurs nous écrivent

VIEILLIR EN BEAUTÉ, C'EST...

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.
Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.
Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

Texte fourni par Juliette Routhier et Camillien Bolduc

SEIGNEUR, ENCORE UNE ANNÉE S'IL-TE-PLAÎT

Aujourd'hui, Seigneur, j'ai 80 ans et j'ai encore tant à accomplir.

J'espère, Seigneur, que vous me laisserez vivre jusqu'à 81 ans.

Mais si alors je n'ai pas encore fait tout ce que je désire faire, voudriez-vous me laisser rester jusqu'à 82.

Tant d'endroits où je voudrais aller, tant de choses à voir...

Pourriez-vous faire en sorte que j'atteigne 83.

Le monde change si rapidement et nous réserve tellement de surprises que j'aimerais vivre jusqu'à 84.

Et alors, si je suis encore en vie, pourquoi ne pas me rendre à 85 ?

Plus d'avions voleront dans les airs, j'aimerais rester pour voir ce qui va se passer quand j'aurai 86.

Je sais, cher Seigneur, que je demande beaucoup et que c'est sûrement agréable de vivre au ciel, mais j'aimerais retarder mon départ jusqu'à 87.

Je comprends qu'alors je ne marcherai pas vite et que je serai parfois en retard, mais ce serait si plaisant d'être encore là à 88 ans.

J'aurai vu tellement de choses et me serai si bien amusé que j'en suis sûr je serais prêt à partir

À l'âge de 89 ans...peut-être!



Auteur inconnu

LA VIE COMMENCE À 80 ANS...

Les premiers 80 sont les plus difficiles.

Tout le monde veut porter vos bagages et vous aider à monter les escaliers.

Si vous oubliez un nom ou un rendez-vous, si vous promettez de vous présenter à deux ou trois endroits au même moment, ou si vous faites des erreurs d'orthographe... Vous pouvez toujours vous en tirer, *C'est à cause de vos 80 ans.*

Si vous renversez du potage sur votre cravate ou blouse, si vous prenez le chapeau d'un autre pour le vôtre, ou si vous portez sur vous une lettre que vous auriez dû mettre à la poste il y a une semaine, *C'est à cause de vos 80 ans.*

Si vous vous couvrez de ridicule, c'est dû à votre seconde enfance. À cet âge, personne n'attend beaucoup de vous. Vous pouvez donc vous reposer sans inquiétude, vous avez une bonne excuse pour tout. *À cause de vos 80 ans.*

80, c'est beaucoup mieux que 65 ou 70. À ces âges, on s'attend à plus de vous... Peut-être même à une seconde carrière... À tout le moins on pense pour vous à une retraite en Floride. On s'attend aussi à ce que vous deveniez mécontent, grognon, boiteux...

Mais, si vous avez 80 ans, Tout le monde est surpris que vous soyez encore en vie, que vous puissiez marcher, parler plus haut qu'un chuchotement et que vous donniez des signes de lucidité mentale.

À 70 ans, on vous en veut à propos de tout.
À 80 ans, on vous pardonne tout.



Auteur inconnu

JE SUIS



Courir, courir, manquer de temps
Cela m'arrive régulièrement.
Toujours plus vite, manger sur le pouce,
Pas d'importance, j'arrive à la rescousse.

Je vous entends dire: " Mais elle est folle ".
Non, non, je suis simplement bénévole.

J'ai pour salaire l'air du temps,
De même que des sourires charmants.
Je rencontre des gens intéressants,
J'ai mille contacts enrichissants.
Cela me vaut plus que de l'argent, mais on dit
Que je travaille bénévolement.

On peut penser qu'à tant faire
Je manque de temps pour mes affaires.
A la maison on se serre les coudes,
Entre nous la chaîne se soude.
Ensemble nous nous donnons la main
Pour construire de meilleurs demain.

Courir, courir, c'est toujours vrai,
Mais tant d'autres gens courent sans d'autres attraits
Qu'un gros salaire, un poste plus haut,
Ce qui ne leur fait voir que des zéros.
Ma vie comblée, pleine de richesses,
Vaut bien que je fasse quelques prouesses.

O toi, Père, qui m'a permis,
En me donnant santé et force, de dire " oui ",
Je veux aujourd'hui te remercier,
D'avoir fait de moi une initiée.
Je me sens grandie et épanouie,
Je suis bénévole et j'en suis ravie!

Auteur inconnu

Réflexion sur le bonheur

Si tu ne trouves pas le bonheur,
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs,
Ailleurs que dans tes souliers...
Ailleurs que dans ton foyer.

Selon toi, les autres sont plus heureux,
Mais toi, tu ne vis pas chez eux...,
Tu oublies que chacun a ses tracas,
Tu n'aimeras sûrement pas mieux son cas.

Comment peux-tu aimer la vie,
Si ton cœur est plein d'envies ?
Si tu ne t'aimes pas,
Si tu ne t'acceptes pas?

Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,
C'est de rêver d'un bonheur trop grand,
Sachons cueillir le bonheur au compte-gouttes,
Ce sont les plus petites gouttes qui font les océans.

Ne cherchons pas le bonheur dans nos souvenirs,
Ne le cherchons pas non plus dans l'avenir.
Cherchons le bonheur dans le présent,
C'est là et là seulement qu'il nous attend.

Le bonheur ce n'est pas un objet
Que l'on peut trouver quelque part hors de nous.
Le bonheur ce n'est qu'un projet
Qui part de nous et se réalise en nous.

Il n'existe pas de marchands de bonheur...
Il n'existe pas de machine à bonheur...
Il existe des gens qui croient au bonheur.
Ce sont des gens qui font eux-mêmes leur bonheur.

Si dans votre miroir votre figure vous déplaît,
A quoi ça sert de briser le miroir...?
Ce n'est pas lui qu'il faut casser !

C'est vous qu'il faut changer. !





Tordant!

*Marie Bolduc,
bénévole*

Une histoire racontée par le curé de ma paroisse à la messe du dimanche

Une jeune fille se marie et a besoin des conseils de sa mère pour réussir son mariage et ne pas trop confronter son mari à certaines occasions.

Sa mère lui dit ceci : « Quand tu as envie de te rebeller et dire des bêtises, je te conseille de sortir ton tricot, tricote de beaux centres de table et tu verras, tu réussiras à éviter la chicane. »



La jeune mariée suit les conseils de sa mère et réussit sa vie de couple. Le couple est uni pendant 60 ans et tout va bien.

Les problèmes de santé surviennent et la dame âgée de 87 ans est malade et vit ses derniers moments. Son mari est à son chevet et elle désire lui confier ses dernières volontés.

Sur une tablette de la garde-robe, il y a un coffret dont elle seule connaît le contenu. Elle demande à son mari de le lui donner. Elle ouvre le coffre où ont été déposés deux centres de table. Elle les remet à son conjoint en lui expliquant que ces deux centres de tables ont été tricotés par elle le jour où au lieu de se quereller avec lui, elle tricotait comme sa mère lui avait conseillé. Le mari de répondre : « Et les 25 000\$? »

C'est l'argent que j'ai recueilli avec la vente des autres centres de table que j'ai tricotés.

Mots d'enfants

Maman, moi je voudrais du yogourt aux fleurs (en regardant l'emballage du yogourt à la vanille)

Philippe, 3 ans



Le ciel se dégage et on voit apparaître la lune...

"Regarde maman, le soir est arrivé. La lune vient de s'allumer!"

Vincent, 3 ans

Frais hospitaliers

Suite à une crise cardiaque, un homme subit une chirurgie à cœur ouvert.



Il se réveille après l'opération et se trouve soigné par des religieuses d'un hôpital catholique. Au moment où il retrouvait ses esprits, une religieuse lui demande comment il compte payer les frais de l'opération. Elle lui demande donc s'il a une assurance maladie.

Il répond d'une voix encore faible : "Non ! Pas d'assurance maladie"

Puis elle lui demande : "Avez-vous de l'argent à la banque ?"

Il répond : "Non plus ! Pas d'argent à la banque !".

Elle poursuit: "Avez-vous un membre de votre famille qui peut vous aider? »

Il dit : "Je n'ai qu'une sœur, une vieille fille, qui est religieuse dans un couvent.

Là, la religieuse se fâche et lui dit : "Les religieuses ne sont pas des vieilles filles; elles sont mariées à Dieu !".

Et le patient de répondre : "Alors, envoyez la facture à mon beau-frère ! "

Mon ti-mousse

Un jour, un curé débordé de travail demande à son bedeau de le remplacer pour officier une rencontre avec un mourant. Le bedeau hésite, ne sachant trop que faire.

Le curé lui dit:

« Prends le Saint-Crème, la ouate et l'eau bénite...
Fais des onctions sur le corps du mourant et dis
n'importe quoi, pourvu que ça finisse par 'OUS'
comme 'Sanctus, Orémus, Deus'... »



Lorsqu'il arrive auprès du mourant, le bedeau s'approche de lui, l'asperge et dit:

« Fais ta trousse, mon ti-mousse, tu pars pour une bonne « escousse »! »

Cré Alcide....

Alcide conduisait son auto et était tout trempé de sueur, tant il était nerveux à l'idée d'arriver en retard à son rendez-vous, car il n'arrivait pas à trouver une seule place de stationnement.

Levant les yeux au ciel, il pria Dieu:
"Seigneur, aie pitié de moi. Si tu me trouves une place de stationnement, je te promets d'aller à la messe tous les dimanches et de lâcher la bière pour le reste de ma vie."



Miraculeusement, une place se libère sur-le-champ.

Alcide lève les yeux au ciel de nouveau et dit à Dieu: "Laisse faire; j'en ai trouvé une!"

Personne ne croit les personnes âgées...On croit qu'elles sont séniles.

Un couple de personnes âgées célébrait leur soixantième anniversaire de mariage. Le couple s'était épousé comme amis d'enfance et revenait à leur vieux quartier après leur départ pour la retraite. Main dans la main, ils marchaient revenant voir leur ancienne école. Ce n'était pas verrouillé, donc ils sont entrés et ont retrouvé le vieux pupitre qu'ils avaient partagé, où Roger avait gravé : « Je t'aime, Fernande. »

En revenant à la maison, un sac d'argent tomba d'un fourgon blindé, atterrit pratiquement à leurs pieds. Fernande le prit rapidement et l'emporta à la maison.

Là, elle compta l'argent -cinquante mille dollars !

Roger déclara : « Nous devons le retourner. »

Fernande dit: « Qui trouve garde. » Elle remit l'argent dans le sac et le cacha dans leur grenier.

Le lendemain, deux policiers vinrent dans le quartier pour chercher l'argent. Ils frappèrent à leur porte.

«Pardon, auriez-vous trouvé un sac qui est tombé d'une fourgon blindé hier? »

Fernande dit : « Non. »

Roger déclara : « Elle ment. Elle l'a caché dans le grenier. »

Fernande dit : "Ne le croyez pas, il est sénile. »

Les agents se sont tournés vers Roger et ont commencé à l'interroger :

« Voulez-vous nous raconter l'histoire depuis le début. »

Roger a dit : « Bien, quand Fernande et moi revenions de l'école, hier... »

Le premier officier se tourna vers son partenaire et déclara : « Nous partons d'ici ! »



Le coude italien

Un jeune homme, avec sa nouvelle épouse, va visiter sa grand-mère italienne.

Il l'appelle avant de partir, pour s'assurer qu'il a bien la bonne adresse, et surtout pour se faire expliquer le chemin.

« Jé souis à l'appartementa #301. Dans le hall d'entrée, tou sonnes avec ton coude sour lé #301.

Jé répond et tou entra dans l'ascenseur. Avec ton coude tou pèses sour lé numéro 3... si, si, l'étage.

Quand tou sorta, c'est à gauche. Avec ton coude, tou sonnes à ma porte.

-Grand-mère, ça me semble facile, mais pourquoi je dois me servir de mon coude ?

-Quoi !!!... tou arrives les mains vides??? »



Au jeu!

Marie Bolduc, bénévole



SUCRERIES

Comme chaque printemps, le temps des sucres est de retour.

Derrière les anagrammes suivantes se cachent des mots "sucrés", chaque anagramme étant suivie de la définition du mot qu'elle cache.

1. BÉRIÈRALE

Forêt d'érables à sucre exploitée pour la sève dont on fabrique le sirop, la tire et le sucre d'érable

2. TRANUMAQ

Sucre d'érable formé en bloc de forme carrée ou rectangulaire; synonyme de *pain de sucre*

3. CIGNOPHE

Cornet-gaufrette contenant du sucre d'érable; synonyme de *cornet de sucre d'érable*.

4. ÉRUDIT

Eau d'érable épaissie par l'évaporation, ayant atteint un degré de concentration en sucre et une consistance proche de l'état de sirop; synonyme de *petit sirop*.

5. PREMINET

Pain trempé dans du réduit, ou du sirop d'érable, que l'on déguste le plus souvent lors des parties de sucre; synonyme de *trempe*.

6. UBREER

Pâte à tartiner préparée en faisant bouillir jusqu'à 112 °C du sirop d'érable que l'on fait refroidir et brasse ensuite jusqu'à une consistance crémeuse avant de le verser dans des contenants de conservation; on le dit *d'érable*.

7. SORT-SILLE-DECHIRE

Mets constitué de tranches de lard salé grillées dans la poêle que l'on sert surtout lors de repas traditionnels au temps des fêtes, au temps du carnaval ou au temps des sucres.

8. DENS-PRÈGRAS

Pâte déposée à la cuillère dans le sirop d'érable bouillant et que l'on laisse cuire à couvert jusqu'à la formation de beignets; on les dit *au sirop d'érable* ou *dans le sirop*.

LE MOT MYSTÉRIEUX

Trouvez le nom de fleur qui se trouve dans chacune de ces anagrammes.

1. NOULTROSE
2. HALIDA
3. ILPEUT
4. INIPOVE
5. BANOIGÉ
6. GUTUME
7. ILETOLE



PROVERBE CACHÉ

Quel proverbe pouvez-vous découvrir dans la phrase suivante ?

C'est quand on revient d'un safari que l'on retrouve généralement sa femme avec un autre.

LES INTRUS

Retrouvez les intrus dans chacune de des listes .

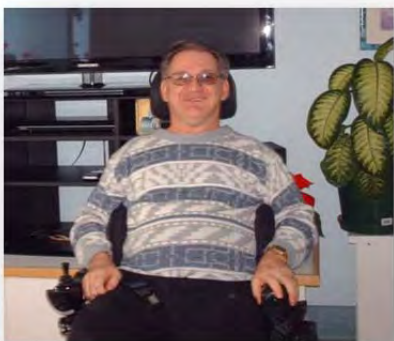
1. Carottes, navets, radis, épinards, pommes de terre.
2. Sept, dix-sept, dix-neuf, vingt-trois, trente-trois.

ALIMENTS POUR REMPLIR VOTRE ESTOMAC

Dans chacune de ces phrases se trouve un aliment.

1. Un enfant que l'on gâte, au fond, n'est pas heureux.
2. L'ibis cuit est le plat national de l'Île de Pâques.
3. Ce qu'il m'offrit ? Est-ce que c'est important ?
4. C'est encore de la salade de fruits de mercredi.

Vous trouverez les solutions *Au Jeu!* à la page 63



Cinéma et spectacles

Alain Côté, résidant du Jeff

HORAIRE

Les représentations ont lieu au Coin Soleil à 13 h 30

Date	Titre	Genre	Durée
Samedi 24 mars	The Beach Boys, année 1980	spectacle	75 minutes
Samedi 7 avril	Doo Wop, année 1952	spectacle	90 minutes
Samedi 14 avril	Tobby, numéro 3	film	85 minutes
Samedi 5 mai	James Last live in London 1978	spectacle	1 heure 45
Samedi 19 mai	Paul McCartney Québec 2008	spectacle	1 heure 20
Samedi 26 mai	Fhote Fabulous, année 40	film	90 minutes

Les petites annonces

La Friperie

Pour avoir accès au service de la Friperie, adressez-vous au poste de garde de votre étage, les intervenants vous indiqueront la marche à suivre.



Les Coiffeuses

Merci beaucoup pour votre encouragement.
Nous sommes ouvertes à tous et sommes heureuses de vous servir.
Monic et Any



Horaire du salon de coiffure

Mardi 9 heures à 13 heures
Mercredi 9 heures à 15 heures
Jeudi 9 heures à 15 heures

Solutions Au jeu!

Voici les solutions "au Jeu" des pages 58, 59, 60

SUCRERIES

1. érablière
2. manquant
3. pignoché
4. réduit
5. trempine
6. beurre
7. oreilles-de-christ
8. grands-pères

LE MOT MYSTÉRIEUX

1. tournesol
2. dahlia
3. tulipe
4. pivoine
5. bégonia
6. muguet
7. œillet

PROVERBE CACHÉ : Qui va à la chasse perd sa place.

LES INTRUS

1. Les épinards; il ne s'agit pas d'un légume dont on mange la partie qui se trouve dans la terre.
2. Trente-trois, ce n'est pas un nombre premier.

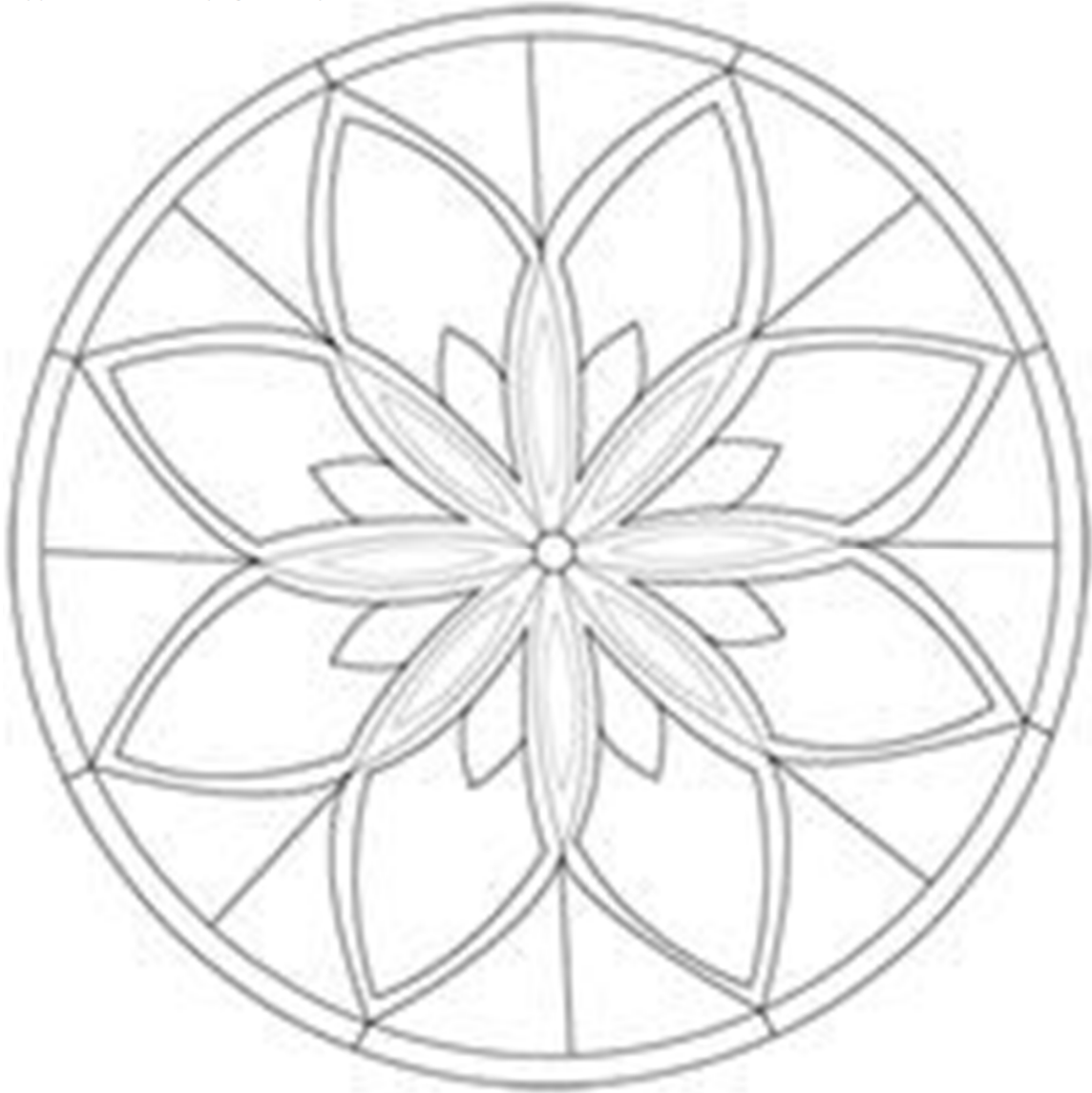
ALIMENTS POUR REMPLIR VOTRE ESTOMAC

1. gâteau
2. biscuit
3. frites
4. fruits de mer

Le mandala, qu'est-ce que c'est ?

Le mandala est en fait un dessin composé de différentes formes géométriques organisées le plus souvent de manière symétrique dans un cercle avec pour point de départ le centre de ce cercle. On y dessine en couleur ou simplement à la mine en y appliquant différents tons de gris.

Le mandala est un terme sanskrit (une des langues officielles de l'Inde) qui signifie cercle, sphère, communauté.



Au Jeff, y a d'la vie !



Cette magnifique plante d'aloès, située au Coin Soleil, s'épanouit grâce aux bons soins de madame Odette Desjardins, bénévole.