

Le Causeur

Volume 16, numéro 2, printemps 2016

**Souvenirs
de printemps**

**L'accompagnement en
centre d'hébergement**

Québec 

Le Causeur
Volume 16, numéro 2
Printemps 2016

Le Causeur est publié trois fois l'an pour les résidents des centres d'hébergement et des ressources intermédiaires, et les usagers des centres de jour des arrondissements de la Cité-Limoilou et des Rivières. Avant le 1^{er} avril 2015, ces établissements relevaient du CSSS de la Vieille-Capitale. Ce journal s'adresse également aux proches de ces résidents et de ces usagers.

Comité du journal

Laurie-Anne Beaulieu Boucher
Annick Bédard
Pauline Boutin
Michel Cantin
Dominique Ekker
Claire Gagnon
Julie Gilbert
Lucie Morneau
Marie-France Noël
Julie Poirier
Maria Sandoval
Steeve Whittom

Coordination

Dominique Ekker

Révision linguistique

Dominique Ekker
Marie-France Caron-Leclerc

Production

Graphisme : Claire Gagnon
Impression : Deschamps impression

Tirage

4 000 exemplaires

Dépôt légal :
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN : 1919-6679 (imprimé)
1920-5414 (PDF)

Les genres masculin et féminin sont utilisés sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.



TABLE DES MATIÈRES

COUP D'ŒIL SUR LE CAUSEUR

- 4 Accompagner les aînés dans leur milieu de vie, un geste rempli de sens

COMITÉ CENTRAL DES RÉSIDENTS

- 5 La complicité

SOUVENIRS DE PRINTEMPS

- 6 Le printemps
7 Un printemps, douze enfants
8 Les beaux souvenirs
9 Le porteur d'un heureux message
10 Le grand ménage, juste une fois par année !
11 Du grand jardin au grand ménage
12 Le printemps en bouquet
13 Une joueuse de tours
14 Chuter à vélo, l'air de rien



- 15 La saison de l'amour
- 16 Jeux de fille, jeux de garçon
- 17 Triste et joyeux souvenirs
- 18 Mes 101 printemps

L'ACCOMPAGNEMENT EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

- 20 Accorder son pas
- 20 Prendre le temps
- 21 Du bénévolat qui rapporte
- 21 Le côté humain
- 22 Donner au suivant
- 23 Une approche accueillante
- 24 Bénévole depuis douze ans
- 25 Joindre l'utile à l'agréable
- 26 Accompagner et être accompagné

- 27 Partager une activité : quelle belle façon d'accompagner un résident !
- 28 Partager une activité avec un résident qui a des déficits cognitifs : un défi qui en vaut la peine !
- 30 Être présent en fin de vie : un coffret pour faciliter l'accompagnement

LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

- 31 Ici pour aider
- 32 Centenaire, qui dit mieux ?
- 33 Nos voisins du 5^e étage
- 34 Mon histoire de vie à l'affiche !

Accompagner les aînés dans leur milieu de vie, un geste rempli de sens

France Falardeau, directrice adjointe au programme
Soutien à l'autonomie des personnes âgées



Mme France Falardeau

Tous les résidents ont, au cours de leur vie, aidé ou guidé un enfant, un conjoint, un frère, une sœur et, très probablement, leurs parents vieillissants. Aujourd'hui, les résidents ont besoin, à leur tour, d'être soutenus dans leurs activités quotidiennes. Cet accompagnement leur est essentiel.

L'accompagnement en centre d'hébergement touche, notamment, l'ensemble des personnes qui y travaille ou œuvre auprès des résidents. En effet, elles sont plusieurs à accompagner les résidents, soit le personnel et les bénévoles, auxquels s'ajoutent aussi les proches. C'est en coordonnant leurs actions et en étant à l'écoute des résidents que ces personnes peuvent leur offrir le meilleur accompagnement.

Accompagner un résident demande de prendre le temps de l'observer, de réfléchir et de comprendre ses besoins. L'équipe de soins est formée et soutenue pour le faire et s'ajuster à l'évolution des besoins des résidents. De plus, travailler en étroite collaboration avec les proches assure encore davantage d'offrir des services de qualité et adaptés à la condition de chaque résident.

Enfin, accompagner un résident ne veut pas dire se placer devant ou derrière lui ou à sa place, mais bien à ses côtés afin de le guider, de le stimuler, de l'encadrer et de l'aider à préserver son autonomie et sa dignité.

Je profite de ce moment afin de remercier tous ceux et celles qui, de près ou de loin, offrent leur temps, leur disponibilité et leur générosité aux résidents afin de les accompagner dans leur milieu de vie pour qu'ils puissent poursuivre leur route. ■

COMITÉ CENTRAL DES RÉSIDENTS

La complicité

Michel Cantin, secrétaire du comité central des résidents

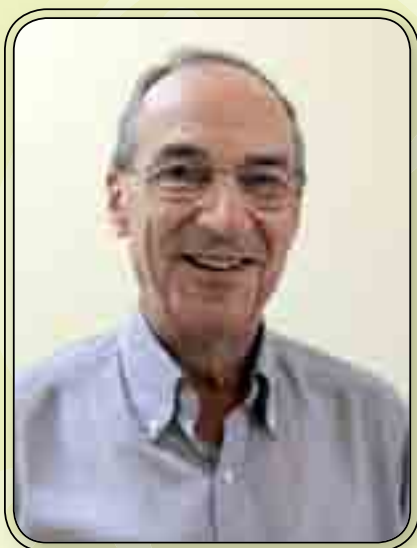
Quel beau thème que celui de l'accompagnement qui nous est proposé pour ce numéro du printemps ! Mais peut-on accompagner un résident sans en être complice ?

Dans les centres d'hébergement se côtoient résidents, proches, personnel soignant et de soutien, et bénévoles. J'ai déjà souligné dans le passé que la qualité de vie qui s'y développe ne saurait atteindre le maximum souhaité sans que se crée une belle complicité entre toutes ces personnes. Mais quelles sont les conditions pour y arriver ?

Je crois que la première et la plus importante des conditions consiste en l'amélioration de la communication entre les proches et les membres du personnel. Cela permet de mieux coordonner les interventions et de reconnaître la valeur des rôles de chacun. De la même façon, je crois que des échanges plus fréquents entre membres du personnel et bénévoles pourraient donner des résultats similaires. C'est en nous parlant que nous nous comprenons et nous apprécions. Quelle richesse si nous parvenions à développer une telle complicité !

Les proches qui s'impliquent auprès de leur parent ne demandent pas mieux que de participer à son bien-être ; c'est également la motivation des bénévoles, ce qui facilite d'autant le travail du personnel. Ces personnes s'attendent en retour à un peu de reconnaissance et à ce qu'un dialogue franc et transparent s'instaure pour assurer la complémentarité des rôles. Selon moi, il s'agit d'un élément incontournable pour assurer la qualité des milieux de vie.

Je souhaite que les exemples rapportés dans ce numéro nous inspirent et nous donnent le goût de cette complicité humaine et chaleureuse qui faciliterait davantage la vie de chacun et chacune. Nous en sortirions tous gagnants. ■



M. Michel Cantin

Pierrette Roussy,
agente administrative du comité
central des résidents

Téléphone :
418 529-6571, poste 27046
Courriel :
pierrette.roussy@cscssvc.qc.ca

Michel Cantin,
vice-président du comité central
des résidents

Téléphone : 418 527-1844
Courriel :
jvmichel.cantin@videotron.ca

Site Internet du comité des
usagers : www.cdu-cscssvc.com



Le printemps

Dominique Ekker,
agente d'information

Une des belles caractéristiques de l'hiver, c'est qu'il doit laisser sa place au printemps, une place que nous avons grand plaisir à lui accorder. Pour ce faire, quoi de mieux qu'un grand ménage ! Nous faisons même de la place au printemps dans nos placards en remisant le plus loin possible nos vêtements chauds portés pendant des mois. Toute cette agitation nous ramène à la vie. Il ne nous reste plus alors qu'à ouvrir les fenêtres aux odeurs et aux bruits printaniers, à nous enivrer d'effluves de sirop d'érable et à rêver de toutes les possibilités que le printemps annonce. ■





Un printemps, douze enfants

Monique Lemoine, résidente du Centre d'hébergement Sacré-Cœur
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Johanne Charrier, fille de Mme Lemoine

Je suis née dans une famille de douze enfants. Jeune, j'ai été pensionnaire pendant quelques années. J'ai donc gardé plus ou moins de souvenirs des printemps de mon enfance. Je me rappelle tout de même avoir joué à la balle dans le champ, en arrière de chez nous. Je sautais également à la corde et j'avais des patins à roulettes. Nous aidions ma mère lors du grand ménage, au programme deux fois par année, coutume que j'ai conservée par la suite. Nous ne sommes jamais allés à la cabane à sucre. À douze enfants, sans auto, l'entreprise s'avérait plutôt difficile. ■

Les beaux souvenirs

Pâquerette Tremblay, résidente du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Josée Dumontier, préposée aux bénéficiaires



Mme Pâquerette Tremblay

Que de beaux souvenirs j'ai du printemps, puisque je fête mon anniversaire en mars ! Enfant, avec mes amies, je pouvais de nouveau jouer dehors, soit aux billes, mon jeu préféré, soit au tic-tac-toe dans le sable. Nous sautions aussi à la corde. À Pâques, je sortais mes souliers blancs, mon chapeau de paille et une petite robe. C'était un grand jour.

Je profitais aussi de cette saison pour faire du ski de printemps et de la raquette. Je sortais également mon papier de plomb

pour des séances hâtives de bronzage. Parmi les sorties, qui se faisaient plus nombreuses au printemps qu'à l'hiver, j'avais un faible pour celle à la cabane à sucre. J'adore le jambon, les fèves au lard, les crêpes et la bonne tire sur la neige. Les promenades en carriole et la danse ajoutaient au plaisir de la visite à la cabane. Ma mère est décédée lorsque j'avais quatre ans, mais je me souviens que les religieuses, au couvent, cuisinaient avec du sirop d'érable.

Au programme du printemps figurait aussi le grand ménage. Une fois partie de la maison, j'ai respecté cette coutume. Maintenant que je suis en centre d'hébergement, je laisse cela à d'autres... ■



Mme Yvette
Beaulieu



Le porteur d'un heureux message

Yvette Beaulieu, résidente du Centre d'hébergement de Limoilou
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Ines Dali, préposée aux bénéficiaires

Du printemps, je me rappelle avec bonheur les délices de la cabane à sucre et sa musique sur laquelle nous chantions et dansions. Une fois adulte, j'ai cuisiné de très bonnes tartes au sirop d'érable.

Je garde aussi de beaux souvenirs de la corde à danser. Mais je me souviens avec plus de joie encore du message d'espoir que m'apportait le printemps : la fin prochaine des classes. À cette bonne nouvelle s'ajoutaient la permission de porter des vêtements légers et l'annonce de mariages pour lesquels nous portions des vêtements neufs.

Je n'ai pas échappé au grand ménage, mes enfants non plus d'ailleurs. ■

Le grand ménage, juste une fois par année!

Johanne Papillon, résidente du Centre d'hébergement Sacré-Cœur

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Marie-France Noël, préposée aux bénéficiaires

J'aime le printemps, car il me fait penser à l'été qui vient. Les oiseaux chantent, les bourgeons apparaissent aux arbres, les premières fleurs se pointent le bout du nez, le gazon verdit et le soleil nous réchauffe. Après un long hiver, il est agréable de s'habiller moins chaudement. Comment ne pas être joyeux et de bonne humeur en une telle saison ?



Mme Johanne Papillon

Enfant, le printemps était ma saison favorite. Je sortais ma corde à danser, mes patins à roulettes, mon ballon et mes billes. Je jouais aussi à la marelle. Si j'étais plus en santé, je m'adonnerais encore à tous ces jeux.

J'aimais aussi le printemps pour le temps des sucres. Tous les ans, mes parents nous amenaient à la cabane. J'y jouais à la chaise musicale. J'adorais manger des oreilles de Christ (j'aime cela encore) et les autres mets typiques de la cabane à sucre,

dont les palettes de tire. Ma mère cuisinait beaucoup avec le sirop d'érable : grands-pères dans le sirop, tartes, sucre à la crème, jambon cuit dans le sirop avec des pommes de terre jaunes. Chose certaine, la tradition de la cabane à sucre était beaucoup plus agréable que la coutume du grand ménage qui se faisait au printemps, mais aussi à l'automne. Une fois partie de la maison, j'ai conservé cette coutume, mais ne la respectait qu'une fois par année. ■



Du grand jardin au grand ménage

Adrienne Turcotte, résidente du Centre d'hébergement Sacré-Cœur

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Carole Tourigny, préposée aux bénéficiaires



Enfant, je restais sur une ferme dans Charlevoix. L'hiver, la neige s'y accumulait en grande quantité. Les chemins n'étaient pas trop entretenus, car il n'y avait pas de charrue à cette époque. J'avais toujours hâte que toute cette neige fonde et que le beau temps, le soleil et la chaleur arrivent. J'aimais alors préparer la terre pour le grand jardin.



Mme Adrienne Turcotte

C'était moins drôle de participer au grand ménage qui revenait également à l'automne. Je lavais les fenêtres. Chacune était constituée de seize petits carreaux. Les murs, quant à eux, mesuraient 10 pieds de haut. J'avais quand même le temps d'aller à bicyclette, de jouer à la cachette et d'arroser mes frères avec le boyau d'arrosage.

Comme mes parents avaient une érablière, je les aidais à recueillir l'eau d'érable avec les chevaux. Ma mère, excellente cuisinière, préparait toutes sortes de bonnes choses avec les produits de l'érable. J'en ai fait autant une fois partie de la maison. Comme ma mère, je faisais aussi mon boudin. ■

Le printemps en bouquet

Pauline Boutin, récréologue au Centre
d'hébergement Hôpital général de Québec

Pierrette Jobin est née à Ville Vanier en 1935. Elle a rencontré Roland Thomassin de Sainte-Brigitte-de-Laval à la Tour, sur la rue Monseigneur-Gauvreau, lors de spectacles. Elle s'est mariée en 1955, à 19 ans. Son mari en avait 25. Le couple a eu quatre garçons : Alain, Pierre, Bruno et Christian.

Selon Mme Jobin, le printemps, « c'est beau à Sainte-Brigitte-de-Laval » ; c'est l'éclosion des bourgeons et la période des fleurs qui commence : lilas, marguerites, pissenlits. Toutes les fleurs finissaient en bouquets avec lesquels elle décorait la maison. À l'automne, elle cueillait des fleurs pour les faire sécher.

Au printemps, Mme Jobin commençait à étendre le linge dehors. L'hiver, les vêtements séchaient à l'intérieur. Avec cinq hommes dans la maison, les pantalons à laver n'étaient pas rares.

Le printemps signifiait aussi le grand ménage et l'aération de la maison. Il fallait aussi laver les vêtements d'hiver et les ranger, et sortir les vêtements de printemps et d'été. De leur côté, les garçons de Mme Jobin allaient à la pêche sur la rivière Montmorency et la rivière à l'Île, et rapportaient de la truite que leur mère leur faisait cuire. Jeunes, ils utilisaient des cannes à pêche faites avec des branches. Les poissons n'y voyaient que du feu... ■



Mme Pierrette Jobin



Une joueuse de tours

Jeannette Jobin, résidente du Centre d'hébergement Sacré-Cœur

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Marie-France Noël,
préposée aux bénéficiaires

Au printemps, mes frères et moi allions courir et nous amuser dans les champs. Nous sentions la chaleur nous réchauffer peu à peu, indice que l'été arriverait bientôt. Je jouais des tours à mes frères, comme emprunter leur vélo sans leur permission... Nous avions beaucoup de plaisir. Je les aime tous, du premier au dernier.

Dès la fête de Pâques, je pouvais m'habiller plus légèrement. Chaque année, j'allais avec mon père chercher l'eau de Pâques. Je ne pouvais pas y aller seule, car mon père avait peur qu'il m'arrive quelque chose.

Avec ma mère, j'ai appris à faire des crêpes que nous arrosions de sirop d'érable. À mon tour, j'ai montré à mes enfants comment les réussir. Je leur ai aussi transmis la coutume du grand ménage du printemps. ■



Mme Jeannette Jobin



CHUTER À VÉLO, L'AIR DE RIEN

Donald Mecteau, résident du
Centre d'hébergement Sacré-Cœur
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Carole Tourigny,
proposée aux bénéficiaires

Le printemps me rappelle la balle molle et mon premier vélo. Mon oncle me l'avait offert en cadeau. La première fois que je l'ai utilisé, j'ai pris trop rapidement une courbe et je suis tombé. Mais je me suis vite relevé en sifflant, l'air de rien, et en espérant que personne ne m'ait vu.

Pour aider ma mère qui travaillait beaucoup, au printemps comme le reste de l'année, je ramassais mes vêtements et faisais mon lit. Bien que nous n'allions pas à la cabane à sucre, ma mère cuisinait quand même avec les produits de l'érable : pouding chômeur, pouding au pain, etc.

Quand les pommiers fleurissaient au printemps, je pensais déjà aux pommes que j'irais cueillir à l'automne avec lesquelles ma mère préparerait des tartes. Mais cueillir n'est pas le bon mot, parce que, ces pommes, je les volais à la maison du gouverneur... ■



La saison de l'amour

Jean-Paul Lapointe, résident du Centre d'hébergement Sacré-Cœur

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Carole Tourigny, préposée aux bénéficiaires

Au printemps, la vie recommence. Après avoir passé l'hiver à l'intérieur, je suis très heureux de sortir et d'aller marcher. Le beau temps, le soleil, les fleurs, tout est enchanteur. Mais j'ai une raison de plus d'aimer le printemps. C'est à ce moment de l'année que j'ai rencontré la femme avec qui j'ai partagé ma vie.

Enfant, j'avais hâte qu'il fasse chaud et beau pour faire du vélo et courir. Je suis allé quelques fois à la cabane à sucre. J'aimais m'y promener pour entendre les petits oiseaux.

Bien sûr, je me régalais avec la tire et les crêpes. Heureusement, ma mère utilisait le bon sirop d'érable dans bien des recettes. Elle ne manquait pas non plus de faire son grand ménage. Je la regardais travailler. Une fois devenu adulte, je devais à mon tour mettre la main à la pâte et aider ma femme à laver les plafonds, les murs et les vitres. Fini, le bon temps! ■



M. Jean-Paul Lapointe

Jeux de fille, jeux de garçon

Pauline Boutin, récréologue au Centre d'hébergement
Hôpital général de Québec

Rita Denis est native de la paroisse Saint-François-d'Assise. Elle s'est mariée en 1949 avec Jean-Marie Grenier de Ville Vanier. De leur union sont nés huit enfants : six garçons, dont des jumeaux, et deux filles. M. Grenier était menuisier.

Quand j'ai demandé à Mme Denis de me conter ce que lui rappelle le printemps, tout de suite elle m'a dit : « C'est ma fête le 23 mars ! Ça commence bien le printemps et ça me rappelle la maison familiale et les parcs. J'aimais bien aller dans les parcs et voir fondre la neige. Nous faisons de petits ruisseaux avec une pelle pour que la neige fonde plus vite. Comme bien des petites filles, je sautais à la corde et jouais à la marelle, mais j'aimais aussi les jeux de garçon, c'est-à-dire grimper dans les arbres.

Le printemps, c'était aussi la période du grand ménage : laver les plafonds et les murs, nettoyer les tiroirs dans lesquels nous mettions du papier pour que cela soit plus propre. En juin, mon mari et moi préparions le jardin : y poussaient fèves vertes, laitue, radis, carottes, oignons verts et pommes de terre. Une fois l'été venu, les enfants profitaient du congé d'école, mais pas les parents. Nous vivions beaucoup dehors et organisions des pique-niques. »

Côté vêtements, Mme Denis faisait beaucoup de couture. Elle utilisait d'anciens vêtements avec lesquels elle confectionnait des manteaux, des pyjamas et des robes pour les enfants. Mme Denis a aussi travaillé dans le domaine de la mode. Pendant onze ans, elle a été commis à la Boutique Mimi, aux Galeries de Charlesbourg. À l'époque, c'était facile pour elle de s'habiller. Elle magasinait à la boutique même. Elle était gâtée car, comme employée, elle avait 30 % de rabais sur ses achats. Mme Denis trouve bien malheureux de ne plus avoir cette chance. ■



Mme Rita Denis



Triste et joyeux souvenirs

Cécile Vallière, résidente du Centre d'hébergement de Limoilou
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Céline Baribeau, préposée aux bénéficiaires

J'aime bien voir apparaître les bourgeons et les premières fleurs, signes que le printemps est officiellement arrivé. Toutefois, cette saison me rappelle un mauvais souvenir. C'était à Pâques. Je roulais en vélo avec ma sœur et son copain. Nous avons été frappés par une voiture. Par bonheur, je n'ai récolté qu'un nez cassé et quelques ecchymoses. Le copain de ma sœur, lui, n'a eu aucune chance : il est décédé. Il était seulement âgé de 19 ans.

À ce triste souvenir se superposent tout de même ceux joyeux de la corde à danser et de la marelle et ceux du sucre mou, des grands-pères et des crêpes au sirop d'érable. Je revois aussi les images des vêtements plus légers portés lorsque la chaleur arrivait et celles des chapeaux que nous mettions pour aller à l'église où nous devions toujours nous présenter très proprement vêtus.

Nous n'échappions pas non plus au moment où ma mère nous disait : « Aujourd'hui, nous vidons l'appartement ! » Nous peignons ou tapissions les murs et, pour cela, déplacions et replacions les meubles. Une fois le travail terminé, maman ne manquait jamais de nous rappeler que tout devait rester propre. ■



Mme Cécile Vallière



Mes 101 printemps

Evelyne Vizien, résidente du Centre
d'hébergement Le Faubourg
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Evelyne Vizien



Mme Evelyne Vizien

C'est ma grand-mère qui m'a élevée. Elle et moi demeurions dans la grande ville. Lorsque nous recevions, au printemps, une invitation de mon oncle qui avait une ferme, nous l'acceptions avec grand plaisir. Quel émerveillement de voir les lapins et les autres animaux ! En plus, je passais une belle journée avec mes cousins et mes cousines. Nous les quittions amèrement.

Chaque année, le 1^{er} avril, nous disions adieu aux vêtements chauds. Après, si le temps le permettait, nous portions des vêtements légers. À Pâques, j'étreignais toujours un chapeau et de jolis souliers.

Quel plaisir aussi de se rendre à la cabane à sucre ! Nous mangions de bonnes fèves au lard, une pointe de tourtière, du jambon et des crêpes ainsi que des oreilles de Christ. Un œuf dans le sirop d'érable, que c'est bon ! Et que dire de la tarte au sirop d'érable !

Même si j'aimais la corde à danser, je préférais organiser des séances de théâtre. Ma grand-mère m'achetait du papier crépon, et je taillais des vêtements pour les actrices. Après la séance, nous dégustions un petit goûter.

Quant au grand ménage, je n'en ai jamais fait. Nous engagions une personne spécialisée dans ce domaine qui était payée 1 \$ l'heure. ■

Êtes-vous **satisfait** de nos services ?

Si vous êtes satisfait des services reçus :

Dites-le directement au personnel concerné, au responsable du service ou à la commissaire aux plaintes et à la qualité des services.

Si vous voulez nous faire part de votre insatisfaction :

- 1° Dans un premier temps, adressez-vous à tout membre du personnel, au professionnel concerné ou au responsable du service.
- 2° Si, après cette première démarche, vous n'êtes toujours pas satisfait, communiquez avec la commissaire aux plaintes et à la qualité des services.

Pour plus d'information, demandez le dépliant
Êtes-vous satisfait de nos services à la réception.



Vous pouvez joindre la commissaire aux plaintes et à la qualité des services du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale :

Par téléphone : **418 691-0762** ou, sans frais, **1 844 691-0762**

Par télécopieur : **418 643-1611**

Par courriel : **commissaire.plainte@csssvc.qc.ca**

Par la poste :

Commissariat aux plaintes et à la qualité des services

Centre administratif

CIUSSS de la Capitale-Nationale

2915, avenue du Bourg-Royal, bureau 3005.1

Québec (Québec) G1C 3S2

Pour les plaintes écrites, un formulaire est disponible à www.csssvc.qc.ca.



Accorder son pas

Dominique Ekker,
agente d'information

Dans le numéro précédent du *Causeur*, il était question des proches, qui regroupent, notamment, les membres de famille, les amis, les voisins et les bénévoles. Mais être proche d'un résident ne se limite pas à se tenir près de lui. Il faut aussi accorder son pas, son écoute, ses mots et son temps à cette personne. Il faut l'accompagner. Comme les résidents l'ont fait et le font encore parfois avec des gens de leur entourage, des personnes les accompagnent maintenant en centre d'hébergement. Ces personnes, ces proches, prennent aujourd'hui la parole pour parler de cet accompagnement, si bénéfique aux résidents. ■

Prendre le temps

Jeanne D'Arc Déry, bénévole
au Centre d'hébergement Christ-Roi
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Jeanne D'Arc Déry

Quand mon conjoint est décédé à 46 ans, voilà 22 ans, j'avais pensé faire du bénévolat, mais mes enfants avaient alors 13 et 14 ans. Plus tard, j'ai soutenu mon frère Robert atteint d'un cancer de la peau. Pendant deux ans, je l'ai accompagné chez son médecin, à ses traitements ou lors de ses opérations à l'hôpital. Finalement, en janvier 2014, j'ai pu offrir mes services comme bénévole au Centre d'hébergement Christ-Roi. Mon frère Jean-Paul y œuvrait déjà.

Au centre d'hébergement, j'apporte mon aide aux résidents lors des activités et des sorties. Je leur souris et prends le temps de leur être attentive et de les reconforter. J'admire leur courage. De leur côté, ils sont tout sourire avec moi. Je vois qu'ils m'apprécient beaucoup. Cela fait chaud au cœur. J'aime également la compagnie des autres bénévoles. J'éprouve du plaisir à côtoyer tous ces gens, résidents et bénévoles. Cela m'aide à devenir plus forte. ■



L'ACCOMPAGNEMENT EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

Du bénévolat qui rapporte

Rose-Hélène Lapointe, bénévole
au Centre d'hébergement Christ-Roi
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Rose-Hélène Lapointe

J'aime travailler avec le public. Voilà pourquoi j'ai décidé de faire du bénévolat en centre d'hébergement. J'œuvre donc, depuis un an et demi, à la boutique de cadeaux du Centre d'hébergement Christ-Roi. Je sers autant des résidents que des visiteurs. Je les accueille avec le sourire, je discute avec eux, les écoute et prête attention à bien les servir. Cela me rapporte beaucoup. Quand j'arrive chez moi, je suis satisfaite d'avoir été utile. ■



Le côté humain

Micheline Trépanier, bénévole
au Centre d'hébergement Christ-Roi
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Micheline Trépanier

Une fois à la retraite, désormais plus disponible, j'ai voulu donner de mon temps. J'ai donc offert mes services au Centre d'hébergement Christ-Roi. Le côté humain de ce bénévolat m'attirait. J'aime être à l'écoute des résidents et communiquer avec eux. Ma présence permet à certains d'entre eux de participer aux activités intérieures. J'éprouve du bonheur à les voir sourire et de la satisfaction à les rendre heureux. ■

Donner au suivant

Louise Thériault, bénévole au Centre d'hébergement de Limoilou



M. Delphis Bond, résident,
et Mme Louise Thériault

L'aventure de mon bénévolat a commencé quelques années après ma retraite de l'enseignement. J'ai d'abord œuvré auprès d'étudiants adultes analphabètes. Puis, il y a une dizaine d'années, je me suis tournée vers les centres d'hébergement pour personnes âgées. À l'ouverture de celui de Limoilou, j'ai offert mes services à la monitrice en loisirs.

Après avoir accompagné les résidents aux activités de groupe extérieures, au bingo ou dans les centres commerciaux, j'ai suggéré à la monitrice en loisirs d'organiser l'activité Soyons alertes. Ma proposition a été retenue. Depuis, je travaille chaque semaine au déroulement de cette activité, devenue l'École des sages, si enrichissante pour les résidents tant au point de vue cognitif que relationnel. J'accueille également les résidents à la messe hebdomadaire et les aide à prendre place.

Au fil des ans, j'ai appris à entrer en relation avec les résidents à l'aide de trois outils essentiels : le sourire, le geste de la main tendue et l'écoute attentive. Ce sont, pour moi, les éléments fondamentaux d'une rencontre vraie. Les résidents ont tellement besoin de parler et de se savoir écoutés.

J'embellis donc ma vie de retraitée grâce au bénévolat. J'y trouve la satisfaction de rendre à la vie tous les cadeaux dont elle m'a comblée. « Donner au suivant », ma devise, m'enrichit et me procure un bonheur certain. ■

Une approche accueillante

Hertel Tremblay, bénévole au Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Mireille Boissonnault, technicienne d'intervention en loisirs

C'est grâce à une éducatrice spécialisée que je suis devenu bénévole au Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes. Cette personne m'avait parlé des besoins en bénévolat de ce centre, besoins qu'elle connaissait, car elle y avait déjà travaillé. J'œuvre donc dans ce centre d'hébergement depuis un an.

J'accompagne les résidents lors de leurs activités en grand groupe et lors de leurs sorties en autobus et les aide à se déplacer. Je participe aussi à la distribution de la collation. Je soutiens ainsi l'équipe des loisirs et facilite la réalisation de certaines activités. Je fais maintenant partie de la famille.

J'ai développé une approche accueillante pour accompagner les résidents. Je les salue et leur souris dès que je les vois. Je prends de leurs nouvelles et leur demande toujours s'ils ont aimé l'activité de la journée. J'aime discuter avec eux. Quand je vois un résident heureux, je partage son bonheur et sa joie. J'espère ainsi contribuer à améliorer la qualité de vie des résidents.

Mon engagement me permet de sortir de chez moi et de rencontrer de bonnes personnes. Faire du bénévolat, c'est recevoir autant que donner et même plus. ■



Mme Claire Matte, résidente,
et M. Hertel Tremblay

Bénévole depuis douze ans

Danielle Caron, bénévole au Centre d'hébergement
Notre-Dame-de-Lourdes

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Mireille Boissonnault, technicienne
d'intervention en loisirs

Je suis bénévole auprès des résidents du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes depuis douze ans. Ma jeune sœur, Carole, y travaillait comme infirmière et m'avait parlé du grand besoin de bénévoles de ce centre. Je viens donc aider Pierre et Mireille de l'équipe des loisirs deux ou trois jours par semaine.

Mon rôle est très varié. Je distribue la collation, j'aménage et décore les salles et prépare le matériel pour les activités, qu'elles aient lieu à l'intérieur ou à l'extérieur. J'aide les résidents à se déplacer et à participer aux activités. Je les accompagne aussi lors de sorties. Chaque mois, je distribue le programme des activités dans les chambres.

Je m'approche toujours doucement des résidents et attire leur attention en les touchant délicatement. Je connais le nom de famille de tous ceux qui participent aux activités. Je m'adresse donc à eux en les nommant et prends soin de me mettre à leur hauteur pour faciliter nos échanges.

J'ai conscience que mon bénévolat facilite et augmente la participation des résidents aux activités. Cela me valorise de les voir souriants et satisfaits et me rend heureuse. Pour couronner le tout, cet accompagnement me permet aussi d'œuvrer au sein d'une belle équipe de bénévoles. ■



Mme Danielle Caron

Joindre l'utile à l'agréable

Sonia Schyrgens, résidente du Centre d'hébergement Sacré-Cœur



Mme Sonya Schyrgens en compagnie de Mme Lucille Bouchard, résidente

Depuis septembre 2015, une fois par semaine, je fais la lecture du journal à Mme Lucille Bouchard, résidente, tout comme moi, du Centre d'hébergement Sacré-Cœur. Lorsque Mme Nadine Dufault, technicienne d'intervention en loisirs, m'a présenté le projet, j'étais emballée. Mes plus grands désir et plaisir consistent à apporter du bonheur aux autres et, par le fait même, à me sentir utile et valorisée.

Mme Bouchard est très heureuse de me voir arriver avec *Le Soleil*, son journal préféré. Quant à moi, cela me permet de me tenir informée.

Mes nombreux contacts avec des résidents m'ont permis de connaître certains moments de leur vie, leurs espoirs et leur résilience. J'en sors enrichie. ■

Accompagner et être accompagné

Charles Dumas, intervenant en soins spirituels

Accompagner et être accompagné, n'est-ce pas un élément central de la vie humaine ? Qui peut prétendre n'avoir besoin que de lui-même pour naître, grandir et avancer dans la vie ? « Nul n'est une île », disait Thomas Morton dans l'un de ses livres qui porte ce titre. Nous arrivons au monde dépendants des autres, et la vie fait souvent en sorte que nous le redevenons lors de nos derniers moments.

Nous avons besoin des autres et les autres ont besoin de nous. Je connais bien cette réalité en raison de mon travail. Mais, dans ma jeunesse, cette réalité s'est présentée à moi d'une manière tout à fait inattendue, sous les traits d'une personne qui m'a alors accompagné longuement.

Lors d'une formation en accompagnement spirituel, j'ai eu la chance de rencontrer une femme qui avait travaillé comme infirmière. À la suite d'une formation théologique et spirituelle, elle avait décidé de consacrer une partie de sa vie aux étudiants qui suivaient la formation pour devenir, à leur tour, accompagnateurs spirituels.

Pendant la formation, qui a duré plus de cinq ans, cette femme et moi nous sommes rencontrés à intervalles réguliers, soit toutes les deux semaines durant la période scolaire. C'était pour moi un lieu sécuritaire où je pouvais partager avec elle ce qui habitait mon cœur. Cela me permettait d'être toujours plus attentif aux mouvements intérieurs, si importants dans l'écoute de la vie spirituelle.

Récemment, en lisant le journal, je suis tombé sur la rubrique nécrologique où j'ai aperçu le visage de cette femme. Je l'ai reconnue immédiatement. Sur cette belle photo, son visage était resplendissant, rempli de joie et de bonté.

Je me suis alors mis à penser aux années qui s'étaient écoulées depuis notre dernière rencontre, voilà près de dix ans. Parmi les souvenirs qui ressurgissaient, car cette femme avait joué un rôle important dans ma vie, j'ai repensé au jour où elle m'avait dit : « Charles, aujourd'hui, c'est moi qui t'accompagne. Mais, un jour, ce sera peut-être à ton tour de m'accompagner lorsque je serai âgée et à la fin de ma vie. » Elle me disait ainsi que je prendrais son relais et que nos routes pourraient se croiser de nouveau. La vie a fait en sorte que nous ne nous sommes jamais revus, mais ce qu'elle m'a donné et enseigné vit en moi et me suit dans mon parcours de vie. À mon tour, je transmets cet héritage précieux, puisque je suis devenu intervenant en soins spirituels en milieu d'hébergement.

Au jour de la célébration funéraire, je suis allé lui rendre hommage. J'ai rencontré sa sœur qui m'a parlé des derniers mois de sa vie. À mon grand soulagement, elle avait trouvé des personnes pour l'accompagner, tant sur le plan physique que spirituel.



L'ACCOMPAGNEMENT EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

Partager une activité : quelle belle façon d'accompagner un résident !

Annick Bédard, psychologue

Peu importe sa nature et le nom qu'on lui donne, l'activité est essentielle au bien-être psychologique, physique et cognitif de chaque personne. En effet, l'activité est source de plaisir, de valorisation et de stimulation. Lorsqu'elle est partagée, elle devient aussi une occasion de contact social et une façon d'entrer en relation avec quelqu'un de façon positive. Accompagner un résident lors d'une activité est donc une excellente façon de contribuer à son bien-être.

Accompagner

Plusieurs résidents ont besoin d'accompagnement pour participer à des activités. Dans certains cas, l'accompagnement vise à compenser les limites du résident, c'est-à-dire à faire les tâches, les actions ou les étapes que le résident ne peut pas réaliser seul, tout en le laissant faire ce dont il est capable. Parfois, il suffit de lui donner le matériel nécessaire ou de commencer avec lui une activité qu'il pourra poursuivre. À d'autres moments, accompagner le résident tout au long d'une activité lui permet de participer à cette activité dont il ne pourrait profiter sans aide ou de vivre simplement un contact social et d'avoir le plaisir de passer un moment agréable avec un proche.

La présence et la participation de ses proches aux activités facilitent l'intégration d'un résident à son milieu, améliorent sa qualité de vie et lui permettent de garder contact avec le monde extérieur.

Bonne activité ! ■



Je n'avais pas parlé à cette femme depuis tant d'années. J'ai eu de la difficulté à retenir mes larmes. Je pleurais de soulagement de savoir qu'elle avait été bien accompagnée, de regret de n'avoir pu la revoir et de reconnaissance pour ce qu'elle avait représenté dans ma vie. Mais, grâce à elle, je m'étais de nouveau ressourcé pour poursuivre cette belle aventure qu'est la mienne, soit l'accompagnement spirituel des résidents en milieu d'hébergement et de leur famille. ■

Partager une activité avec un résident qui a des déficits cognitifs : un défi qui en vaut la peine !

Annick Bédard, psychologue

Le défi

Accompagner un résident qui a des déficits cognitifs liés à la maladie d'Alzheimer ou à une maladie apparentée n'est pas toujours simple. La maladie peut affecter, entre autres, la mémoire, le langage (comprendre les autres ou s'exprimer), l'attention (par exemple, centrer ou maintenir son attention sur une tâche ou une conversation), la capacité à planifier une action et à s'organiser, la capacité à faire des gestes.

Le résident qui a des déficits cognitifs importants éprouve de la difficulté à bien comprendre son environnement et les personnes qui s'y trouvent. Il peut aussi avoir de la difficulté à exécuter des tâches ou à prendre part à des activités qui peuvent nous paraître pourtant simples. Il faut donc adapter les activités que nous lui proposons et notre façon de communiquer avec lui pendant l'activité.

Quelques conseils pour choisir l'activité

- Choisir une activité adaptée aux goûts et aux capacités du résident.
- Utiliser l'histoire de vie du résident pour trouver des idées d'activités. Que faisait-il comme travail ? Quels étaient ses loisirs ? Qu'aimait-il ?
- Faire appel aux habitudes antérieures (ce que la personne a souvent fait dans sa vie) et à la mémoire ancienne (ce qu'elle



a vécu lorsqu'elle était enfant, adolescente, jeune adulte). Par exemple, évoquer de beaux souvenirs permet au résident de passer un moment agréable, de conserver ses capacités et de susciter chez lui un sentiment de valorisation, puisque nous parlons de choses dont il se souvient.

- Simplifier l'activité. Par exemple, aligner des dominos (au lieu de jouer selon les règles), trier des cartes à jouer par couleur, mimer une conversation même si ce qui est dit est incohérent.
- Offrir des activités de courte durée (de 5 à 15 minutes).
- Offrir des activités à l'unité de vie pour éviter au résident le stress de se retrouver dans un environnement qu'il ne reconnaît pas.
- Opter pour la stimulation sensorielle lorsque les problèmes cognitifs sont importants, c'est-à-dire offrir au résident des activités qui stimulent ses sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût) sans que le

L'ACCOMPAGNEMENT EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

résident ait nécessairement de tâches précises à accomplir. Par exemple :

- Écouter de la musique avec lui ;
- Regarder des images ou des photos en sa compagnie ;
- Lui faire sentir ou toucher des épices ;
- Lui masser les mains.

En tout temps, il faut cesser l'activité si le résident refuse d'y participer ou devient agité.



Quelques conseils pour entrer en relation et communiquer avec le résident

- S'assurer d'avoir son attention avant de s'adresser à lui.
- Utiliser des mots simples et lui parler lentement. Lui donner des consignes faciles à comprendre et courtes.
- Utiliser des gestes pour faciliter la compréhension.
- Lui montrer comment faire.
- Ne pas le brusquer. Lui laisser du temps pour comprendre et répondre ou agir.

- Diviser l'activité en étapes simples et les rappeler au résident une à une.
- Ne pas corriger le résident lorsqu'il dit ou fait des choses inexactes. Ne pas tenter de le raisonner ou de le ramener à la réalité. Essayer plutôt d'entrer dans sa réalité.
- Éviter les sources de distraction.

C'est le moment qui compte!

Avec les résidents qui ont des déficits cognitifs, il ne faut pas chercher à réussir l'activité ou à suivre les règles. L'activité est réussie si elle est source de plaisir, de valorisation, de stimulation ou de détente.

Même si un résident n'est pas très actif lors d'une activité, il peut en apprécier l'ambiance et être stimulé par ce qu'il voit, ce qu'il entend et même ce qu'il sent. Il peut ressentir du bien-être à être simplement aux côtés d'un proche à partager un moment de qualité.

En conclusion

Accompagner un résident qui présente des déficits cognitifs demande de la patience, de l'écoute, de l'humilité et de la créativité. En contrepartie, l'expérience et la recherche montrent que les activités adaptées aident à diminuer certains comportements dérangeants ou perturbateurs en plus de contribuer à améliorer le bien-être psychologique. Cet accompagnement améliore la vie des résidents, et l'accompagnateur récolte des moments gratifiants de pur contact humain.

Merci ! ■

L'ACCOMPAGNEMENT EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

Être présent en fin de vie : un coffret pour faciliter l'accompagnement

Julie Gilbert, conseillère cadre à la Direction du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées, et **Annick Bédard**, psychologue

L'accompagnement d'un résident en fin de vie requiert un partenariat sur plusieurs plans entre les proches, les intervenants et l'équipe de bénévoles. Depuis plusieurs années, les initiatives de certains centres d'hébergement ont permis de développer des équipes de bénévoles soutenues par des intervenants pour aider les résidents et leurs proches à traverser cette étape. Devant l'importance que revêt l'accompagnement en fin de vie, les différents outils conçus par ces équipes ont été rassemblés et harmonisés pour créer un coffret.

Un coffret pour faciliter l'accompagnement

Le coffret *Être présent en fin de vie* comprend des fiches présentant des informations et des stratégies d'accompagnement que les proches et les bénévoles peuvent consulter à leur rythme. Il comprend aussi un journal de chevet servant à faciliter la communication entre les proches et l'équipe de bénévoles.



Exemples de fiches d'accompagnement

Un projet de collaboration avec la Fondation santé services sociaux de la Vieille-Capitale

Ce coffret a pu être réalisé grâce au soutien financier de la Fondation santé services sociaux de la Vieille-Capitale que nous tenons à remercier. ■



Fondation 
Santé | services sociaux
Vieille-Capitale

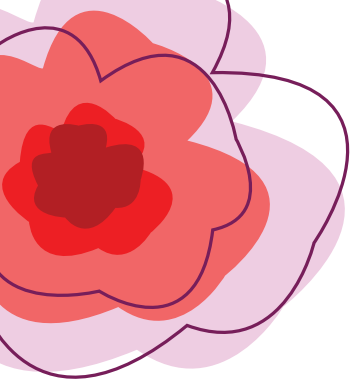
ICI POUR AIDER

Notre mission est de :

- Contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes âgées ;
- Soutenir les services aux personnes vulnérables, jeunes et adultes ;
- Appuyer des organismes communautaires et des projets d'innovation sociale ;
- Aider au financement de projets de recherche tant sociale que médicale.

fondationdelavieillecapitale.org
418 691.0766

 facebook.com/fondationsanteservicessociauxdelavieillecapitale



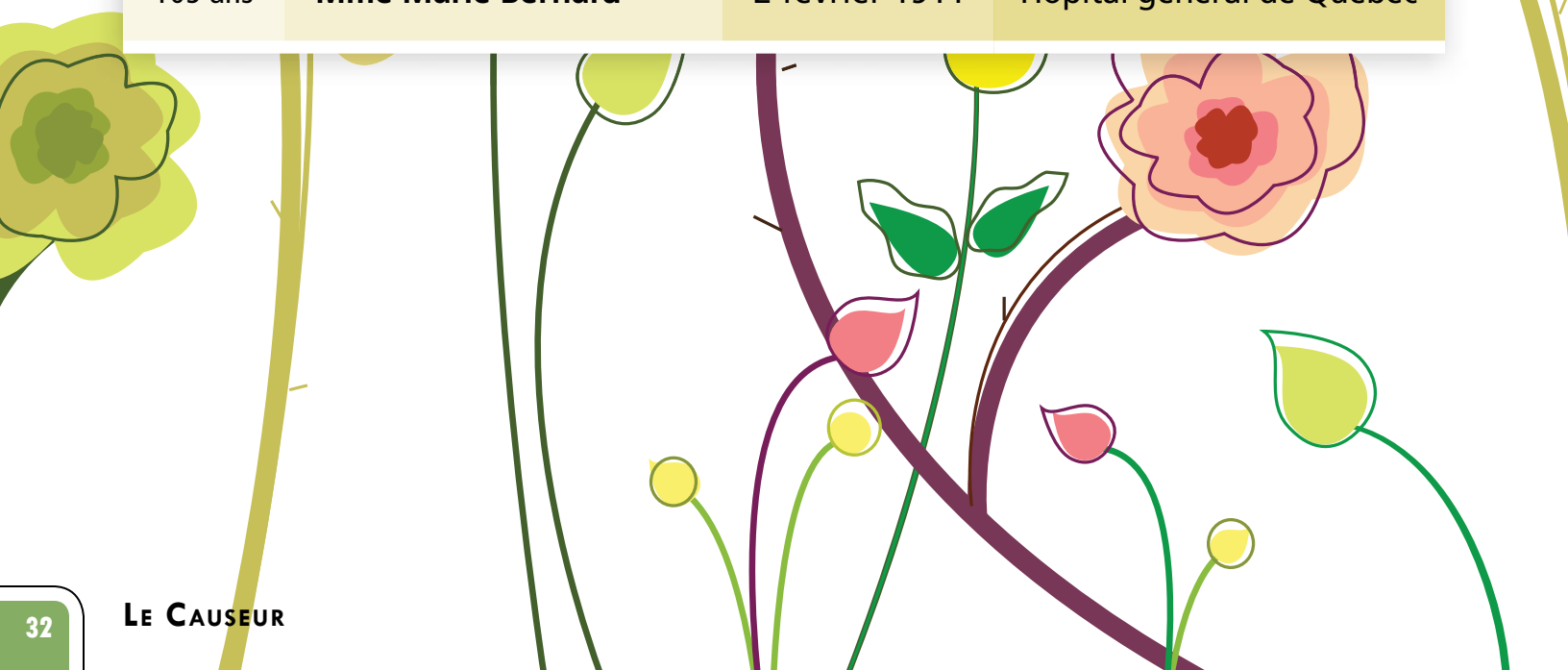
Centenaire, qui dit mieux ?

Il n'y a pas si longtemps, devenir centenaire tenait de l'exploit, du prodige même, et suscitait l'admiration. Bien que les centenaires soient plus nombreux aujourd'hui, il n'en reste pas moins que leur longévité est exceptionnelle.

Le Causeur tient à offrir ses meilleurs vœux à tous les centenaires qui ont célébré leur anniversaire au cours des derniers mois.

Veillez prendre note que ces informations nous ont été transmises en date du 4 février 2016.

Âge	Nom	Date de naissance	Centre d'hébergement
100 ans	Mme Marguerite Cantin	23 mars 1916	Saint-Antoine
104 ans	Mme Berthe Marcotte	9 mars 1912	Hôpital général de Québec
104 ans	Mme Louise Dumais	5 février 1912	De Limoilou
105 ans	Mme Marie Bernard	2 février 1911	Hôpital général de Québec



Nos voisins du 5^e étage

Nadine Dufault, technicienne en loisirs au Centre d'hébergement Sacré-Cœur

Depuis le printemps 2015, des expériences d'accompagnement positives se multiplient entre les jeunes du centre d'aide Le Grand Chemin et les résidents du Centre d'hébergement Sacré-Cœur.

Le Grand Chemin est un organisme qui accueille des adolescents de 12 à 17 ans aux prises avec des problèmes d'alcool, de drogues ou de jeu pathologique. Ce centre d'aide est situé au cinquième étage de l'édifice Sacré-Cœur.

Tous les jeudis après-midi, les jeunes du Grand Chemin viennent donner un coup de main pour le bingo. Ils ont aussi accompagné les résidents aux barbecues estivaux et au dîner traditionnel de Noël. Pendant ces activités, ils aident les résidents dans leurs déplacements et prennent également un moment pour discuter avec eux.

Cet échange intergénérationnel semble très apprécié autant par les jeunes que par les résidents. Pour les adolescents du Grand Chemin, le fait d'accompagner les résidents les encourage dans leur démarche et les valorise. Les résidents, quant à eux, sont toujours heureux de voir ces jeunes qui les visitent régulièrement et qui prennent le temps de parler avec eux, de demander de



leurs nouvelles et de les aider durant les activités de loisirs.

Ce beau projet d'accompagnement aura bientôt un an, et nous souhaitons qu'il se poursuive encore longtemps.

Merci à tous les jeunes du centre d'aide Le Grand Chemin et à leurs intervenants pour leur belle collaboration! ■



Mon histoire de vie à l'affiche!

Julie Gilbert, conseillère cadre à la Direction du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées, et **Annick Bédard**, psychologue

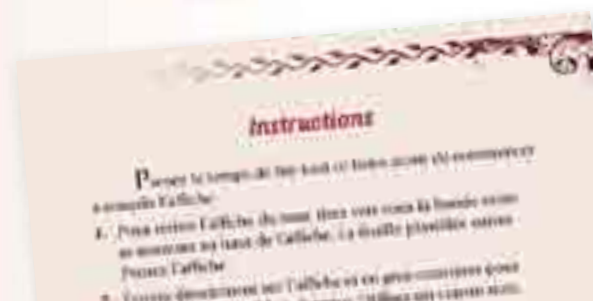
Vous avez peut-être vu ou vous verrez bientôt apparaître, dans les chambres des unités de vie, l'affiche *La vie de...* Les différents thèmes abordés sur cette affiche permettent de mieux connaître le résident :

- Ce qui l'intéresse, le valorise ou le passionne ;
- Les souvenirs agréables qu'il aime évoquer ;
- Ce qui fait l'objet de sa fierté ;
- Ses activités préférées.

Le résident la remplit donc en y parlant de lui ou en y décrivant des événements importants de sa vie.

La participation des proches

Les proches sont aussi invités à participer à cette démarche. Un livret contenant les instructions leur est remis dans les jours suivant l'admission du résident. Pour le résident, remplir cette affiche en compagnie de ses proches constitue une activité agréable. Cela permet aussi aux proches de participer à la vie en centre d'hébergement et de collaborer avec l'équipe de soins. Pour que le personnel puisse mieux connaître le résident, les proches sont également encouragés à apporter des objets qui évoquent de beaux souvenirs au résident (photos, bibelots, trophées, etc.).



LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

La vie de Thérèse Marcoux

Faits marquants

Mon mariage
La naissance de mes enfants

J'aime **Je n'aime pas**

Le printemps
La tire d'érable
La crème glacée

Aller chez le docteur
Le poisson et les épinards

Personnalité

Je suis toujours de bonne humeur
J'aime jouer des tours

Personnes importantes

Mes petits-enfants
Mon amie Jacqueline

Souvenirs agréables

Mon voyage de noces
Le mariage de mon fils

Activités et passe-temps

Les mots cachés
Regarder de vieux films

Photos



Mieux connaître le résident pour mieux intervenir

Grâce à l'affiche *La vie de...*, l'intervenant découvre le parcours du résident et peut discuter avec lui de sujets qui l'intéressent. Il s'agit d'une belle occasion pour trouver des intérêts communs, et cela favorise des contacts encore plus agréables.

L'histoire de vie d'un résident qui ne peut pas s'exprimer peut permettre de comprendre certains comportements qui peuvent paraître inadéquats et d'adapter, par conséquent,

les interventions et l'approche à utiliser. Lorsqu'un résident ne comprend pas bien une intervention et s'y oppose (tels des soins d'hygiène), l'intervenant peut détourner son attention en lui parlant d'un sujet important pour lui et rassurant (son travail, une passion, une personne chère, etc.).

L'affiche *La vie de...* s'avère donc très utile, puisqu'elle peut améliorer la qualité de vie des résidents et rendre plus facile et agréable le travail des intervenants. Quel beau modèle de collaboration ! ■

Nous avons besoin de vous!

Résidents, proches, bénévoles ou employés, vous aimeriez faire partie des collaborateurs du journal *Le Causeur*? Vous avez le goût d'écrire un article? Si l'expérience vous tente, joignez-nous au 418 661-5666, poste 4454.

Vous aimez lire *Le Causeur*?

Dès sa parution, des exemplaires de ce journal sont disponibles à la réception de votre centre d'hébergement. N'hésitez pas à le demander à la réceptionniste. Bonne lecture!

Vous avez des commentaires, des suggestions à nous faire? Une opinion à donner? Des articles à publier? Une adresse à modifier? Écrivez-nous ou téléphonez-nous :

Le Causeur

Dominique Ekker
Service des communications
2915, avenue du Bourg-Royal
Québec (Québec) G1C 3S2

Téléphone : 418 661-5666, poste 4454
Télécopieur : 418 663-6712
Courriel : dominique.ekker.ciusscn@sss.gov.qc.ca
Site Web : www.csss.qc.ca

Le Causeur est imprimé sur du papier Rolland Satin, fabriqué au Québec avec 100 % de fibres recyclées et de l'énergie biogaz et certifié FSC®.



Le Causeur

Le journal des centres d'hébergement :

- **Christ-Roi**
- **De Limoilou**
- **Hôpital général
de Québec**
- **Le Faubourg**
- **Louis-Hébert**
- **Notre-Dame-de-
Lourdes**
- **Sacré-Cœur**
- **Saint-Antoine**