



Le

Causeur

Volume 16, numéro 3, été 2016

**Souvenirs d'été
et de vacances**



Québec 

Le Causeur
Volume 16, numéro 3
Été 2016

Le Causeur est publié trois fois l'an par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale 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. 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
Dominique Lemelin
Lucie Morneau
Julie Poirier
Maria Sandoval
Steeve Whittom

Coordination

Dominique Ekker

Révision linguistique

Dominique Ekker
Marie-France Caron-Leclerc

Production

Graphisme : Claire Gagnon
Impression : Imprimerie Sociale

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**

UNE ÉQUIPE DE DIRECTION ANIMÉE

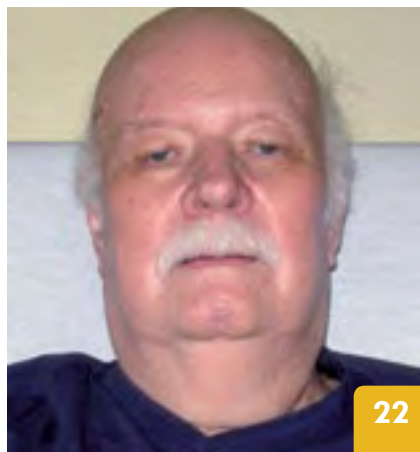
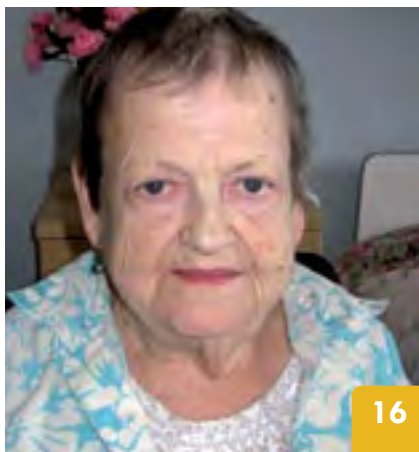
- 4 Une nouvelle directrice adjointe au programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées

COMITÉ CENTRAL DES RÉSIDENTS

- 5 La culture organisationnelle

SOUVENIRS D'ÉTÉ ET DE VACANCES

- 6 Les vacances, c'est ma famille
8 Le lac du Huit
9 La Floride, quel souvenir !
10 Mes 107 étés
11 L'anniversaire de Mme Croteau
12 Les chutes Niagara, inoubliables
13 Le prix des délices
14 Heureuse comme un poisson dans l'eau
16 Matane, onze enfants et moi



- 17 Du lac Vert au lac Ferré
- 18 Les sandwiches au concombre : un régal !
- 19 La passion des hauteurs
- 20 Treize ans au chalet
- 22 Émigrer : le souvenir d'un été
- 23 Les pique-niques : une longue tradition
- 24 Parler de souvenirs avec une personne qui a des problèmes de mémoire ? Oui, oui !
- 26 Les bonheurs d'été
- 27 De Charlevoix aux pays chauds
- 28 L'air de la mer en Belgique

LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

- 29 Centenaire, qui dit mieux ?
- 30 Les déficits cognitifs ou pourquoi mon mari ne se brosse plus les dents
- 32 Le bénévolat dans les centres d'hébergement
- 36 À chacun et à chacune son activité
- 37 Des rénovations au Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes
- 38 La première fois
- 39 Ici pour aider
- 40 Boire un petit coup

REMERCIEMENTS

- 42 Merci à l'équipe du 5^e étage du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes

UNE ÉQUIPE DE DIRECTION ANIMÉE

Une nouvelle directrice adjointe au programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées

Geneviève Proulx, directrice adjointe

Bonjour.

C'est avec plaisir que je me présente aux lecteurs du *Causeur*. Je m'appelle Geneviève Proulx et suis la nouvelle directrice adjointe au programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées pour l'arrondissement des Rivières. J'occupe cette fonction depuis le 11 avril 2016. Voici quelques mots sur moi.

Je possède 15 années d'expérience à titre de gestionnaire dans le réseau de la santé et des services sociaux. J'occupais encore récemment le poste de directrice adjointe des services dans la communauté au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. Auparavant, j'étais directrice du programme Personnes en perte d'autonomie au CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable.

Je suis très heureuse de me joindre à la Direction du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Comme je suis responsable de l'arrondissement des Rivières, j'aurai sous ma gouverne les centres d'hébergement Christ-Roi et Saint-Antoine. Ce nouveau poste me permettra de poursuivre mon engagement à offrir des soins et des services de qualité, contribuant ainsi à l'amélioration continue des services aux personnes en perte d'autonomie. ■



M. Michel Cantin

Pierrette Roussy,
agente administrative du comité
central des résidents

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

Michel Cantin,
secrétaire du comité central
des résidents

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

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

L'article ci-dessous, signé par le secrétaire du comité central des résidents de la Vieille-Capitale, expose l'opinion du comité au sujet de la gouvernance du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Cet article est publié en respect de l'autonomie et du droit de parole du comité et de ses membres. L'opinion du comité ne correspond pas à celle du conseil d'administration du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Le Bureau du président-directeur général

La culture organisationnelle

Michel Cantin, secrétaire du comité central des résidents de la Vieille-Capitale

En décembre 2014, la direction du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de la Vieille-Capitale recevait la confirmation que les relations de respect mutuel et de collaboration existant entre elle et le comité des usagers et tous les comités de résidents étaient reconnues comme pratique exemplaire par Agrément Canada. En 2012, nous avons reçu le prix Claude-Brunet pour les mêmes raisons.

Les changements majeurs que la réforme en santé et en services sociaux amène dans la gouvernance du nouvel établissement, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale, nous faisaient craindre la perte de la culture organisationnelle du CSSS de la Vieille-Capitale qui assurait cette bonne relation. Ce que nous avons vécu cette année vient confirmer que nous avons raison de nous inquiéter.

Après un an de cette nouvelle gouvernance, nous avons peine à identifier les interlocuteurs concernés par les problèmes que nous rencontrons. Nous avons aussi l'impression que les décisions se prennent à un très haut niveau par des personnes trop éloignées de la réalité des centres d'hébergement.

De plus, les nouveaux gestionnaires ignorent plusieurs des ententes existantes que nous avons avec les anciens dirigeants. Tout se passe comme si nous remettons les compteurs à zéro. Ce n'est pas la première fois qu'un nouveau ministre de la Santé prétend connaître, à lui seul, la solution aux problèmes du réseau sans prendre le temps d'écouter ceux qui y travaillent et ceux qui y œuvrent depuis des années. Nous savons ce que cela a donné dans le passé.

À l'instar des autres fusions survenues antérieurement, on nous avait promis que le changement de gouvernance n'affecterait pas les services donnés. Ce ne fut pas le cas et cela ne fait que confirmer que le ministère connaît peu la réalité des centres d'hébergement.

Nous nous fixons donc comme priorité pour l'année 2016-2017 de recréer une culture organisationnelle semblable à celle que nous avons connue avec l'administration du CSSS de la Vieille-Capitale. Nous espérons que les gestionnaires du CIUSSS de la Capitale-Nationale se donneront la même priorité. Nous les assurons de notre entière collaboration. Tout le monde y trouvera son compte. ■



Des souvenirs qui n'ont pas d'âge

Dominique Ekker,
agente d'information

Les souvenirs d'été que certains résidents nous livrent ici ont beaucoup de saveur, sont remplis d'odeurs et de sensations et, parfois, de confettis. Quel plaisir de les mettre côte à côte, comme sur une corde à linge ! À les voir défiler me reviennent le goût des petits fruits, les frissons de la crème glacée, les effluves du bord de mer ou ceux du chlore d'une piscine. Les souvenirs de ces résidents seraient-ils donc multigénérationnels ? J'aime à croire qu'ils sont plutôt intemporels. ■



Les vacances, c'est ma famille

Réal Sirois, résident du Centre d'hébergement Christ-Roi

Rédaction : Steeve Whittom, récréologue

Aide à la rédaction : Dominique Ekker

Lorsque j'étais jeune, j'avais le grand plaisir de descendre à La Pocatière, pendant les vacances, pour visiter la famille. J'aimais particulièrement aider mes oncles et mon grand-père au travail de la ferme et donner un coup de main à la boucherie de mon oncle. J'appréciais aussi me promener dans les rangs.

Autre grand bonheur, le cheval que mon grand-père m'avait acheté. Je l'avais baptisé Prince. Dès que j'arrivais à La Pocatière, je me dépêchais pour aller le voir.

Dans la maison de mes grands-parents, le four Bélanger était toujours rouge, car il fonctionnait sans cesse. Ma grand-mère Sirois, un vrai cordon-bleu, cuisinait tout : confitures, cretons,

SOUVENIRS D'ÉTÉ ET DE VACANCES



M. Réal Sirois

saucisses, pâtés, tartes, etc. Je prenais mes dîners chez mes grands-parents Dubé et les soupers, chez mes grands-parents Sirois.

Mais la fierté de ma grand-mère Sirois consistait à se rendre à la grand-messe en ma compagnie. C'était important pour elle de présenter son petit-fils de Québec.

Adolescent, je faisais de la bicyclette, je jouais à la balle-molle et j'allais nager au parc Victoria et au Palais Montcalm. Mais je devais surtout travailler car, pour la famille Sirois et pour moi, le travail était et est toujours très important. J'ai donc, de huit à quatorze ans, été servant de messe. J'assistais le curé douze fois toutes les deux semaines. Chaque messe me rapportait 10 sous. Je gagnais donc 1,20 \$ pour ces douze messes.

J'ai aussi travaillé comme commis dans une tabagie dès mes 10 ans. Le propriétaire me faisait confiance et me laissait souvent seul pour « gérer la place ». Quelle fierté et quel plaisir pour moi d'endosser cette

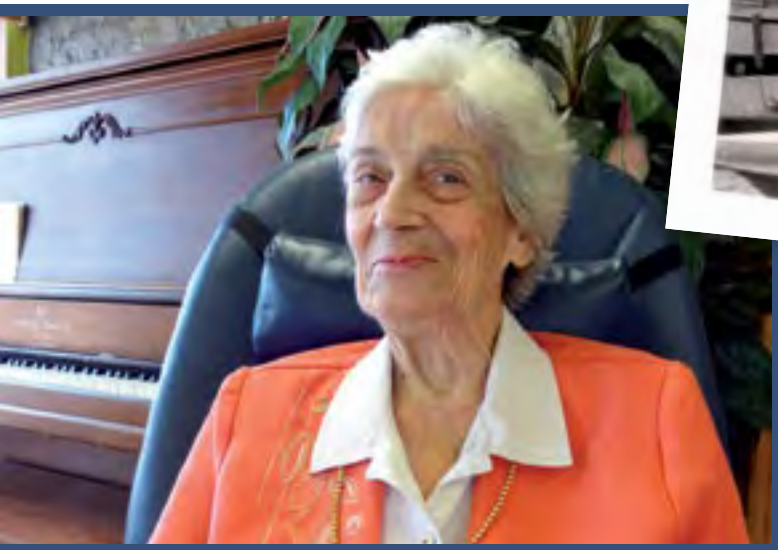
responsabilité ! Je me souviens, un gâteau coûtait six sous et un bonbon, un sou.

L'été 1955 fut sans conteste le plus bel été, puisque j'ai rencontré ma femme. Ma femme, mes enfants et moi ne manquions de rien. Toutefois, comme nous n'étions pas non plus très riches, les vacances se passaient tranquillement à la maison, en famille. Nous aimions pratiquer certains sports et partager de bons repas, notamment des mets chinois au restaurant Le Canton, sur la rue Saint-Vallier. Déguster les frites et les hot dogs du Casse-croûte de la Dame blanche, à Beauport, faisait également partie des plaisirs de l'été. Nous prenions le temps de nous aimer.

Le 14 mai, ma femme et moi avons fêté notre 56^e anniversaire de mariage. Wow ! Ensemble, nous avons eu trois garçons et deux filles. Il n'y a pas de mot pour vous dire à quel point je suis fier de mes cinq enfants et à quel point ils me rendent heureux. Et ce n'est pas tout, j'ai aussi treize petits-enfants !

En terminant, je dois vous dire que mes plus belles vacances, mes plus beaux moments, mes plus beaux souvenirs sont rattachés à ma fierté d'être le père de Jean, Hélène, Louis, Isabelle et Benoit, et le grand-père de mes treize petits-enfants. Pour moi, les vacances, c'est ma famille ! ■

M. Sirois est malheureusement décédé.
La rédaction offre toutes ses condoléances à ses proches.



Mme Suzanne Allard



Le lac du Huit

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

Suzanne Allard réside au Centre d'hébergement Hôpital général de Québec. Elle est née dans la paroisse Saint-Alphonse, à Thetford Mines. Elle demeurait près de l'église. Son père avait acheté un terrain près de la maison familiale. Ce terrain était clôturé pour y faire un très grand potager et pour que les enfants, trois filles et un garçon, y jouent avec les amis du voisinage. Son père adorait travailler au jardin où poussaient carottes, navets, patates, fèves, oignons, laitue, tomates, concombres et radis. Mme Allard aimait aussi jardiner et adorait étendre le linge à l'extérieur. « Ça sent bon, quand ça sèche dehors. »

Chaque été, le père de Mme Allard louait un petit chalet – ils appelaient cela un « camp » – au lac du Huit, près de Thetford.

Il aimait aller à la pêche, contrairement à Mme Allard et à ses sœurs qui, toutefois, aimaient bien manger du poisson. Mme Allard préférait se promener sur l'eau avec la chaloupe et regarder le paysage et les maisons. La famille passait une bonne partie de l'été au chalet. Comme il était situé près de la maison familiale, la famille s'y rendait souvent pour des séjours de trois ou quatre jours. La baignade constituait l'activité principale de l'été.

À l'âge adulte, avec son mari et ses deux enfants, Mme Allard se rendait encore à l'occasion, durant l'été, au lac du Huit, où son oncle Pierre avait un chalet au bord de l'eau.

La fierté de Mme Allard

Je ne peux pas vous parler de Mme Allard sans vous mentionner sa fierté d'avoir enseigné à Michel Louvain. Quand elle était jeune, elle demeurait sur la même rue que M. Louvain, soit la rue Saint-Joseph, à Thetford Mines. Comme Mme Allard était enseignante, elle a fait la classe à Michel « Poulin ». C'était un garçon plutôt timide, mais très courtois. Un chic type, quoi! ■

La Floride, quel souvenir !

Juliette Chrétien, résidente du Centre d'hébergement Louis-Hébert

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Céline Drolet, préposée aux bénéficiaires

L'été, ma mère recevait toujours beaucoup de personnes, de la parenté ou des amis. C'est d'ailleurs avec un de mes cousins que je me baladais en voiture. Les pique-niques, lors desquels nous chantions tous ensemble, avaient lieu au lac Saint-Joseph. Nous campions aussi en famille.

Je me suis mariée le 25 avril 1942, à l'église Saint-Sauveur. J'ai mis au monde cinq filles et un garçon. Durant les vacances estivales, je m'occupais d'eux. Nous avions un chalet à Saint-Marc-des-Carières, voisin de celui de mes beaux-parents.

Je garde de merveilleux souvenirs de mon voyage en Floride en compagnie de mon mari. Nous demeurions à l'hôtel et faisons de longues marches. Ces quinze jours représentent mon plus beau souvenir d'été. ■



Mme Juliette Chrétien





Mme Bernadette Croteau

Mes 107 étés

Bernadette Croteau, résidente du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Josée Dumontier, préposée aux bénéficiaires

Je suis née à Saint-Antoine-de-Tilly, dans le 5^e Rang. Tout autour demeuraient mes oncles et tantes, et mes cousins et cousines, avec qui nous avons disputé plusieurs parties de cartes.

Le fleuve a bercé mes étés. Je passais des journées à m'y baigner, à marcher le long de l'eau et à regarder glisser les bateaux. Le soir, j'écoutais la musique qui provenait des bateaux.

Nous pique-niquions aussi sur le bord du fleuve. Ma mère préparait d'excellents sandwiches avec son bon pain frais. Quand il faisait chaud, j'aimais bien manger un cornet de crème glacée.

Nous avons aussi loué un chalet à Sainte-Croix-de-Lotbinière, toujours sur le bord du fleuve. Une fois adulte, j'ai continué d'aimer l'eau et son calme. J'aimais me baigner dans la mer ou à la piscine.

Ma mère avait un grand jardin, dix enfants et deux cordes à linge. Nous récoltions les légumes et les fruits en famille, et ma mère préparait des conserves qu'elle rangeait dans la cave. Pour ma part, je n'étais pas très douée pour le jardinage, contrairement à mes sœurs, et je suis partie de la maison à 17 ans.

Mes plus beaux souvenirs d'été sont mes voyages en Gaspésie. Je m'y rendais avec une sœur et des amies. J'en profitais pour manger de bons fruits de mer. Je me suis aussi rendue en Floride, dans l'Ouest canadien, au Mexique, à Paris et à New York. J'ai beaucoup voyagé. J'aimais aussi aller en pèlerinage à Sainte-Anne-de-Beaupré. Avec le Club de l'âge d'or, j'allais à l'Île-d'Orléans, un endroit que j'adore.

Je suis demeurée célibataire, mais j'ai assisté à beaucoup, beaucoup de mariages. ■

L'anniversaire de Mme Croteau

Odette Roberge, agente administrative

Mme Croteau a célébré ses 107 ans le 24 avril 2016. Lors du bingo du 22 avril, l'équipe de Notre-Dame-de-Lourdes en a donc profité pour souligner son anniversaire. Des roses rouges, ses fleurs préférées, lui ont été offertes. Mme Croteau est célibataire, mais son neveu et ses nièces s'occupent très bien d'elle. ■

« À 107 ans, Mme Croteau est toujours très active et participe à toutes les activités quotidiennes. Elle est super ! »

Josée Dumontier,
préposée
aux bénéficiaires



Mme Croteau et
ses neveu et nièces :
Lise et Aline Boisvert,
Claude Turcotte,
Réjeanne et Linda Boisvert

Mme Croteau et l'équipe de jour :
Norma Reyes, préposée aux
bénéficiaires ; Nathalie Saint-Jean,
infirmière-chef d'équipe ;
Marguerite Landry, infirmière
auxiliaire ; Valentine Kossia Yao,
préposée aux bénéficiaires ;
Sandrine Tchiokanmouo,
stagiaire ; Félicité Loyim Tobeia,
préposée aux bénéficiaires





Les chutes Niagara, inoubliables

Micheline Hardy, résidente du
Centre d'hébergement Louis-Hébert
Rédaction : Dominique Ekker
Aide à la rédaction : Céline Drolet,
préposée aux bénéficiaires

Enfant, pendant les vacances d'été, j'avais comme tâches d'équeuter les fraises et d'étendre la lessive. Il me restait tout de même suffisamment de temps pour pratiquer le patin à roulettes, rouler à bicyclette à trois roues et camper sous la tente.

Le dimanche après-midi, nous partions pour Trois-Rivières pour y souper. Nous faisons aussi des pèlerinages à Sainte-Anne-



Mme Micheline Hardy

de-Beaupré et au Lac-Bouchette, et visitons les jardins zoologiques du Québec et de Saint-Félicien. Les chutes Montmorency faisaient également partie de nos périples.

J'allais aussi en Ontario rendre visite à une de mes tantes. J'ai notamment séjourné quatre jours aux chutes Niagara où je m'étais rendue en autobus. Ce voyage demeure mon plus beau souvenir d'été. ■

Le prix des délices

Ginette Demers, résidente du Centre d'hébergement Louis-Hébert

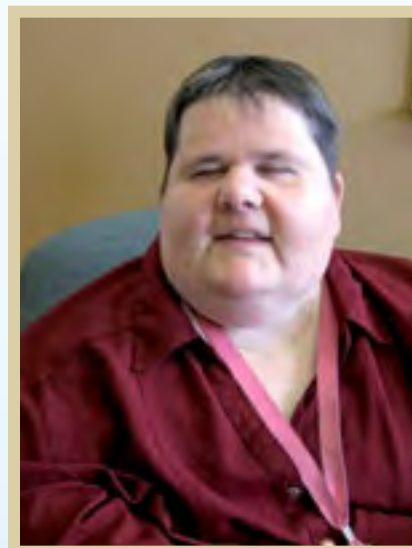
Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Céline Drolet, préposée aux bénéficiaires

Mon plus beau souvenir d'été fut mon voyage en Gaspésie avec ma dernière famille d'accueil. Nous avons visité la mine de Murdochville et le parc Forillon et pris le bateau pour nous rendre à l'île Bonaventure. Une fois adoptée, j'ai continué de recevoir la visite de cette famille d'accueil pendant l'été.

Enfant, j'ai fréquenté le Camp Papillon. J'ai aussi séjourné au Camp Saint-Nicolas, dans le grand village de Saint-Rotarie et dans un chalet à Saint-Alphonse-Rodriguez. Je suis allée en pèlerinage au Cap-de-la-Madeleine et à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. J'ai également pique-niqué à la plage Fortier.

J'aimais bien manger les petits fruits d'été : bleuets, framboises et fraises, que je devais équeuter. J'étais aussi chargée de « tirer » les fils des fèves. Il y a parfois un prix à payer pour se régaler. ■



Mme Ginette Demers



Heureuse comme un poisson dans l'eau

Catherine Bertrand, stagiaire en récréologie au Centre d'hébergement Saint-Antoine

Marie-Rose Jean, résidente du Centre d'hébergement Saint-Antoine, a 92 ans. Elle a grandi sur une ferme, à Sainte-Croix-de-Lotbinière, et est la 10^e d'une famille de 17 enfants.

Ses plus beaux souvenirs d'été remontent à ses onze ans, au temps des foins. À écouter Mme Jean, je pouvais facilement m'imaginer les bœufs et les chevaux qui tiraient la charrette durant la coupe, les durs labeurs en pleine chaleur, compensés par un peu d'amusement à sauter sur les bottes de foin. Sur la ferme, il fallait aussi s'occuper de la traite des vaches, du sarclage des jardins sans oublier la récolte des légumes qui étaient placés dans la cave, à un endroit plus frais, ou sur de la glace recouverte de bran de scie.

Qu'auraient été ces journées de travail sans la réconfortante cuisine de la mère de Mme Jean ? Des gâteaux, des brioches, la bonne senteur du pain frais, les tartes aux petits fruits fraîchement cueillis dans les champs ou dans le voisinage. Toutes sortes de saveurs avec un soupçon de crème fouettée sur le dessus ! De beaux souvenirs qui mettent l'eau à la bouche.

Mme Jean se rappelle aussi de pique-niques, agrémentés de sandwiches et de soupe chauffée sur le feu, rassemblant les générations de sa grande famille au bord du fleuve. C'était l'occasion de tentatives de nage à plat ventre sur de gros bouts de bois, dans l'eau froide, et de jeux de balle et de cache-cache avec les enfants des alentours. Après tout, plus on est de fous, plus on rit !



SOUVENIRS D'ÉTÉ ET DE VACANCES

Mme Jean se souvient également des balades dans la boîte du camion de son père. Elle garde aussi de nombreux souvenirs des moments passés avec ses douze enfants, auxquels elle s'est consacrée et à qui elle a donné tout son amour. Toutefois, le jour où ils ont volé de leurs propres ailes a donné un nouveau souffle à sa vie. À partir de 50 ans, elle a participé à de multiples voyages organisés en Espagne, en Thaïlande, en Israël, en Belgique et à bien d'autres endroits encore. Elle est même retournée sur le marché du travail.

Mme Jean ne s'est pas arrêtée là. Par une belle journée d'été, à Expo Québec, elle a participé à un concours permettant de suivre gratuitement des cours de plongée. La chance lui a souri et elle a remporté le prix. Quel drôle de souvenir que celui des 40 livres de plomb nécessaires pour pouvoir rester sous l'eau qui s'ajoutaient à l'équipement de plongée ! Elle a aussi entrepris des cours de conduite et a décidé d'apprendre à nager. Ce fut la découverte d'une passion.

Quelque temps après, Mme Jean a eu un accident de voiture, ce qui ne l'a pas empêchée pour autant de poursuivre la natation. Cependant, en 2004, un incident lui fit arrêter toutes activités. Ne perdant pas espoir et restant forte, elle est parvenue, en 2016, grâce à la collaboration des membres du personnel du Centre d'hébergement Saint-Antoine, de l'équipe des loisirs et de l'organisme Adaptavie, à réaliser son rêve de se baigner de nouveau, ce qu'elle fait depuis tous les mardis soir. L'été approche à grands pas et la chaleur qui revient lui donne encore



La famille de Mme Marie-Rose Jean

davantage le goût de nager car, lorsqu'elle se trouve dans l'eau, elle se sent bien et de bonne humeur.

Voilà la preuve qu'il est toujours possible et réaliste de continuer de rêver et de créer de nouveaux souvenirs. « Il suffit de croire en nous et en tous les intervenants qui ne cherchent qu'à embellir notre quotidien. » ■

Matane, onze enfants et moi

Louissette Desjardins, résidente du Centre d'hébergement Sacré-Cœur

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Christiane Bédard, infirmière auxiliaire

Je suis née à Matane, dans une famille de douze enfants. Cette famille et cette ville ont donné à mes souvenirs d'été une couleur particulière.

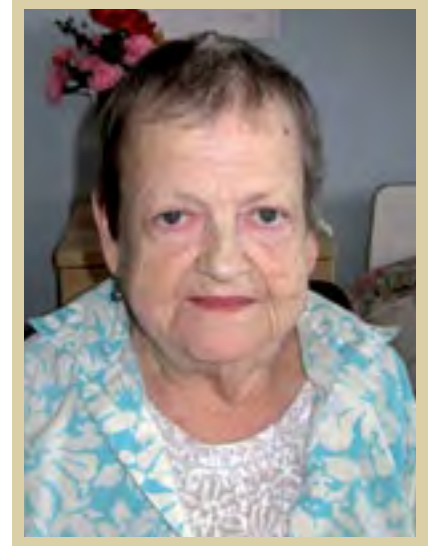
Se baigner dans le fleuve, à cette hauteur, brrr, c'est froid ! Mais l'eau y était très claire. Je voyais les poissons et même le fond.

Mes plus beaux souvenirs d'été sont sans conteste ceux passés à marcher dans les bois, à y courir et à y parler. Je suivais mon père afin de préparer le terrain pour la chasse à l'orignal. Nous pique-niquions aussi dans les bois. Nous y mangions de la galette, parfois aux raisins, et buvions du jus ou de l'eau fraîche de la source.

Dans les bois, je cueillais aussi des petits fruits. Imaginez la quantité de tartes nécessaire pour une famille de douze enfants. À l'époque, nous conservions nos aliments périssables dans une cuve en terre. Je m'occupais aussi du potager. Quel régal que des légumes fraîchement cueillis ! Ne vous demandez pas pourquoi la parenté et les voisins avaient souvent le don d'arriver à l'heure des repas.

L'été, nous avions parfois la chance de nous rendre à la messe en boghey, messes qui se faisaient plus nombreuses vu les mariages de mes frères et sœurs, et ceux de mes cousins et cousines. Je me suis mariée aussi pendant cette saison, un 1^{er} juillet.

Adulte, je demeurais à Québec. Mais, pendant mes vacances, je prenais l'autobus et retournais toujours chez moi, à Matane. ■



Mme Louissette Desjardins





Mme Aurore Renaud

Du lac Vert au lac Ferré

Dominique Lemelin, préposée aux bénéficiaires au Centre d'hébergement Saint-Antoine

Aurore Renaud, résidente du Centre d'hébergement Saint-Antoine, est plus que centenaire. Née dans une famille de 14 enfants, dont elle est la 4^e, elle célébrera son 104^e anniversaire le 3 octobre prochain.

Mme Renaud a connu bien des plaisirs d'été. Chaque année, avec ses parents, ses frères et ses sœurs, elle se rendait au lac Vert, dans le comté de Bellechasse. Elle adorait ramasser des petits fruits dans les sentiers et se baigner.

Dans les années 30, Mme Renaud a fréquenté l'Anse-au-Foulon. Elle s'y baignait avec ses frères et sœurs. Deux de ses frères y travaillaient comme sauveteurs.

Mme Renaud aimait les pèlerinages à Sainte-Anne-de-Beaupré et au Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap, à Cap-de-la-Madeleine. Elle a aussi visité le zoo du Québec, à Orsainville.

En 1947, Mme Renaud a épousé Olivia Mathurin. Leur aîné est décédé avant son premier anniversaire. Par la suite, Mme Renaud a mis au monde des jumelles. Avec sa famille, Mme Renaud aimait se rendre à Sainte-Luce-sur-Mer et au lac Ferré, dans les environs de Rimouski.

Mme Renaud est maintenant grand-mère et arrière-grand-mère. La dernière arrivée est son arrière-petite-fille de sept semaines qui s'appelle Sophie. ■



Les sandwiches au concombre : un régal!

Bernadette Laberge, résidente du Centre d'hébergement de Limoilou

Rédaction : Dominique Ekker

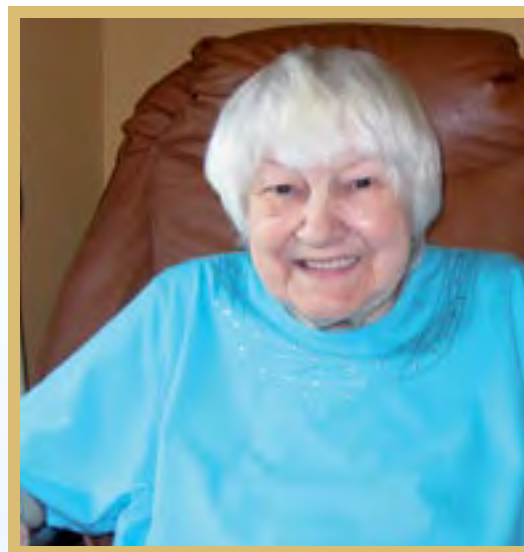
Aide à la rédaction : Laurie-Anne Beaulieu Boucher, préposée aux bénéficiaires

Enfant, j'aimais les vacances scolaires, car j'avais le temps d'apprendre à cuisiner et à coudre, et d'aller pêcher. Tout le reste de mon temps était consacré à aider mes parents à la ferme, à Saint-Dominique de Jonquière. On y cultivait des betteraves, des cornichons, des navets et du très bon blé d'Inde. Les deux frères de mon père venaient également nous donner un coup de main.

Ma mère cuisinait des tartes ou des tartelettes avec les bleuets et les fraises que mes cinq sœurs et moi cueillions. Nous étions également chargées de la récolte des légumes et de la lessive. Mes trois frères aidaient mon père à la ferme. Pour se divertir, ma mère recevait de temps en temps des amies avec qui elle jouait aux cartes.

Pour les pique-niques, nous nous rendions au Portage-des-Roches, à Chicoutimi. Nous partions très tôt le matin. Ma mère nous préparait de bons sandwiches au concombre. Délicieux! Nous nous baignions dans une petite rivière. L'eau y était tellement claire que nous pouvions y voir nager les poissons.

Bien que nous allions au Jardin zoologique du Québec, nous faisons surtout des pèlerinages à Alma où ma sœur travaillait pour aider financièrement mes parents. Je garde, comme plus beau souvenir, les pique-niques avec ma sœur Antoinette et mes parents dans un centre de prière, à Jonquière. ■



Mme Bernadette Laberge



La passion des hauteurs

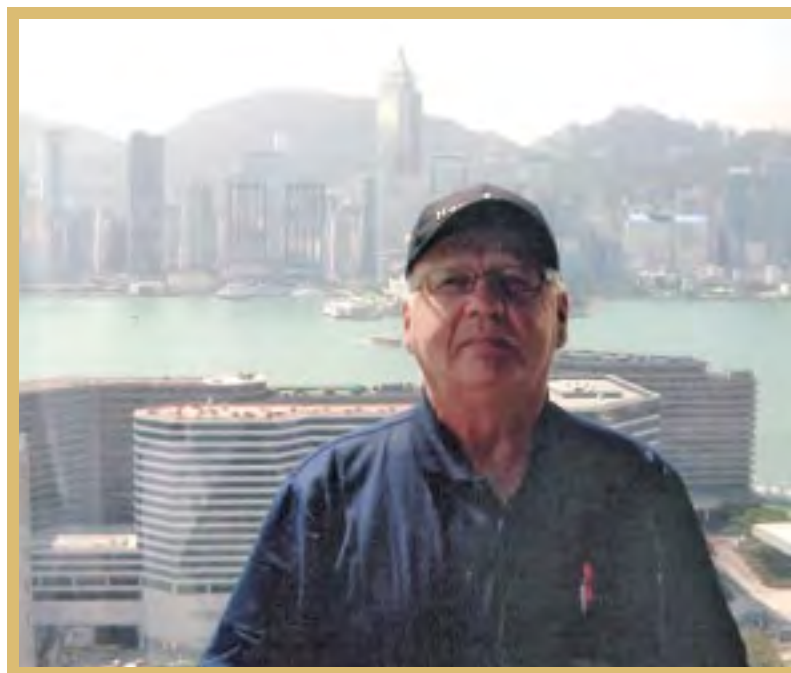
Pauline Boutin, récréologue au Centre d'hébergement Hôpital général de Québec

Gaston Landry est résident au Centre d'hébergement Hôpital général de Québec. Il est natif de Senneterre, en Abitibi, mais il a passé la majeure partie de sa vie à Québec. Il a travaillé, entre autres, à l'entretien ménager du Complexe G (aujourd'hui, l'édifice Marie-Guyart), au Capitole de Québec, pour le ministère des Transports aux Édifices Bois Fontaine, au coin de Belvédère, et aussi au Garage Bélanger, sur la rue Dorchester.

Quand j'ai rencontré M. Landry pour le questionner sur ses souvenirs de vacances et d'été, il m'a proposé d'emblée de me parler de son voyage en Europe, en septembre 2009. C'était la première fois qu'il prenait l'avion : Québec-Paris avec Air Transat. Il a voyagé avec un couple d'amis, M. Jacques Bélanger et sa femme. De ce voyage, il garde, comme principaux souvenirs : Paris et sa tour Eiffel ; Londres et le château de Windsor ; Berlin et son mur.

Par la suite, il a aussi visité Dubaï, sa destination préférée, où il s'est rendu dans la plus haute tour du monde comptant 165 étages. La vue de Dubaï, du haut des airs, est impressionnante vu le nombre d'immeubles en hauteur et les voitures qui semblent si minuscules. Ce fut un voyage mémorable. À Hong Kong, il a visité Disneyland.

À l'écouter, j'ai découvert que M. Landry adorait les gratte-ciel. D'ailleurs, lors d'un voyage à New York, il a visité le site des



M. Gaston Landry à Hong Kong

tours jumelles et, à Chicago, il est monté dans la tour de 110 étages qui loge le magasin Sears au dernier niveau. M. Landry s'est découvert une passion pour les voyages et il aurait été bien curieux de visiter le Japon.

L'été, au Québec, M. Landry fréquentait les plaines d'Abraham, la nature en ville, où il appréciait pique-niquer et s'émerveiller de la vue sur le fleuve Saint-Laurent. Bien sûr, il y a aussi le Complexe G qui offre une vue exceptionnelle sur la ville. Aucun doute possible, M. Landry se passionne vraiment pour les vues panoramiques ! ■

Treize ans au chalet

Lilianne Beaudin, résidente du Centre d'hébergement Christ-Roi

Rédaction : Steeve Whittom, récréologue

Aide à la rédaction : Dominique Ekker

L'été, quand j'étais enfant, j'aimais bien me promener à bicyclette. Je jouais aussi au badminton à L'Ancienne-Lorette. Pour la baignade, j'allais à l'occasion chez tante Rose, à Sillery. Sinon, je me baignais dans le fleuve.

Ma mère, comme bien d'autres, profitait de cette saison pour faire des confitures, du ketchup, d'autres conserves et des tartes. Tout était conservé dans la cave. Lorsque ma mère me demandait d'aller y chercher quelque chose, je le faisais en courant, car j'avais peur. Il fallait lever une trappe et descendre. Mais cette excursion périlleuse en valait le prix, tout était un vrai délice !

Une fois mariée, je descendais à Causapscaal durant l'été, avec mon mari et les enfants. Nous séjournions au chalet de ma tante Rose-Hilda pendant deux semaines. Nous allions à la pêche, jouions aux fers, nous regroupions autour d'un feu et partageons de bons repas. Quel bonheur de voir les enfants courir et s'amuser !

Avec la famille de mon mari, une famille de seize enfants, nous pique-niquions à Stoneham où nous pouvions nous baigner dans un lac. Ma belle-mère préparait un énorme lunch, mais chacun apportait aussi sa contribution. Avec les enfants des seize enfants, le rassemblement était remarquable. Nous organisions aussi des pique-niques à la plage Germain.



Mme Lilianne Beaudin

Pendant quelques années, nous avons loué une roulotte pour camper à Saint-Romuald. Puis, nous avons loué un chalet pendant treize ans sur la rue Notre-Dame, près de Fossambault. Il y avait une piscine creusée. Femme au foyer, j'ai profité pleinement de ces étés avec mes enfants et, plus tard, avec mes petits-enfants. De merveilleux souvenirs sont rattachés à cette époque.

Chaque été, nous avons aussi le rituel des promenades en voiture. Nous nous rendions en pèlerinage à Sainte-Anne-de-Beaupré, nous faisons le tour de l'île d'Orléans et visitons le Jardin zoologique du Québec. À l'occasion, nous mangions des frites ou un *sundae* Chez Micheline, à Saint-Augustin.

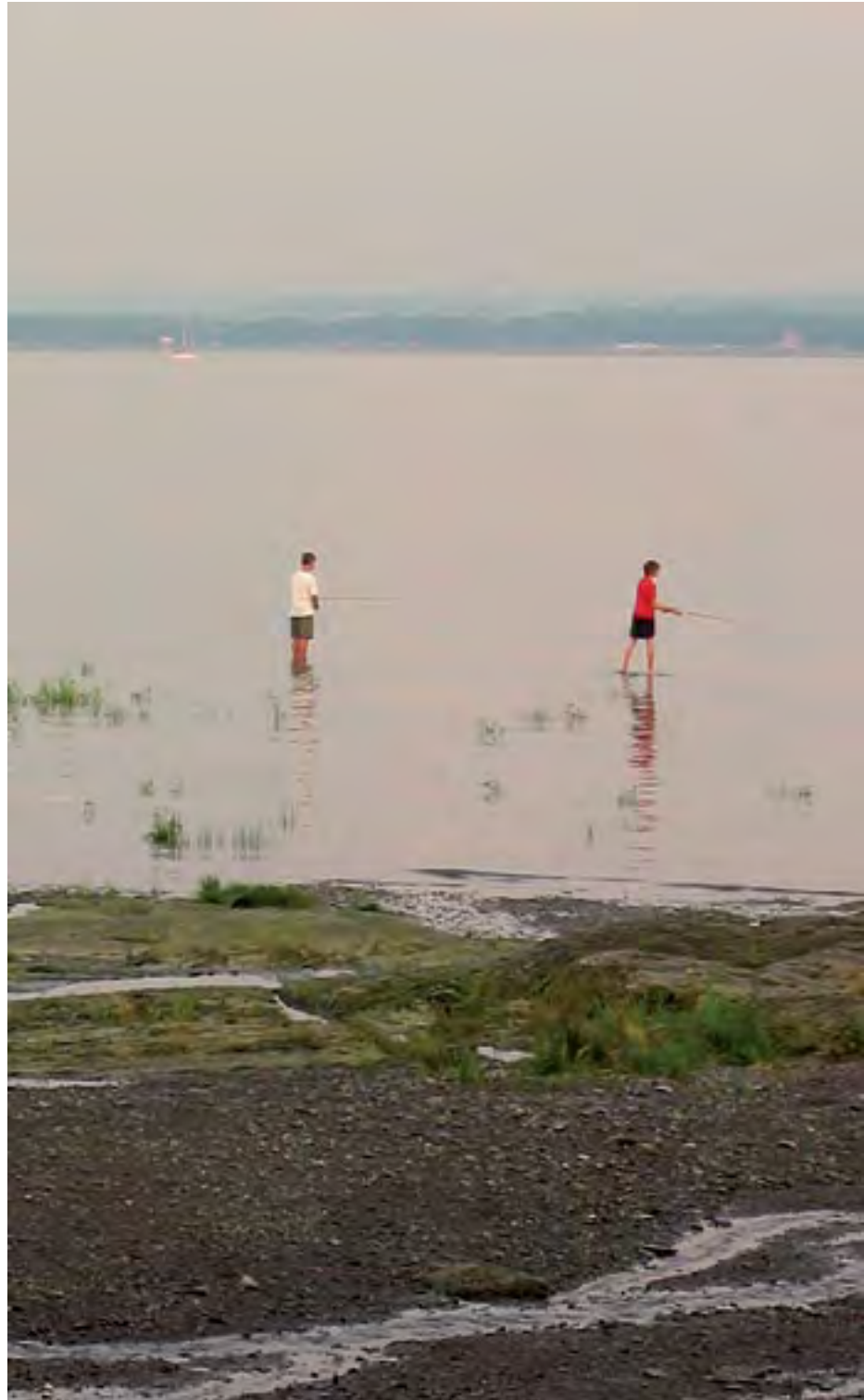
SOUVENIRS D'ÉTÉ ET DE VACANCES

Chaque semaine, nous allions déguster des mets chinois au restaurant Le Canton, sur la rue Saint-Vallier.

Enfin, j'ai eu la chance de me rendre au lac Georges, dans l'état de New York, dans les Maritimes et le Maine, à Montréal, aux chutes Niagara et en Floride, où je suis allée cinq ans d'affilée.

Contrairement à la majorité des gens, je ne me suis pas mariée à l'été. Mon mari et moi avons échangé nos vœux un 19 avril. Cependant, notre voyage de noces eut lieu l'été suivant. Nous avons loué une chambre dans un hôtel de Trois-Rivières. Nous y sommes restés une journée. Il pleuvait, un vrai déluge ! Alors, le lendemain matin, nous avons décidé de revenir à la maison, sourire aux lèvres.

J'ai donné naissance à deux garçons et à deux filles qui m'ont offert six petits-enfants et deux arrière-petits-enfants. Quelle fierté ! ■



Émigrer : le souvenir d'un été

Peter Daeppen, résident du Centre d'hébergement Louis-Hébert

Rédaction : Dominique Ekker

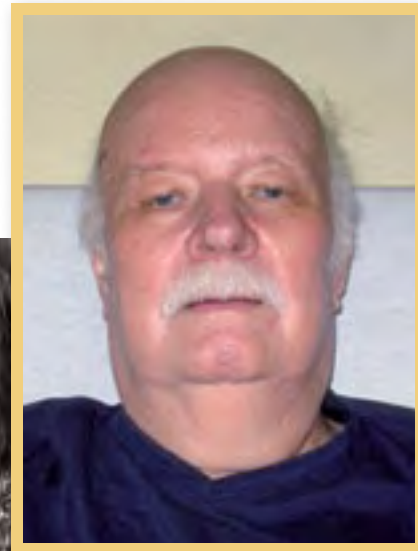
Aide à la rédaction : Céline Drolet, préposée aux bénéficiaires

J'ai émigré au Canada le 31 août 1967. Voilà mon plus beau souvenir d'été! Auparavant, je demeurais en Suisse. Pendant les vacances scolaires, j'avais comme tâche de nourrir les lapins, je jouais au soccer et me baignais dans le lac Zurich ou à la piscine publique. Je jouais aussi de la musique bavaroise avec mon tuba.

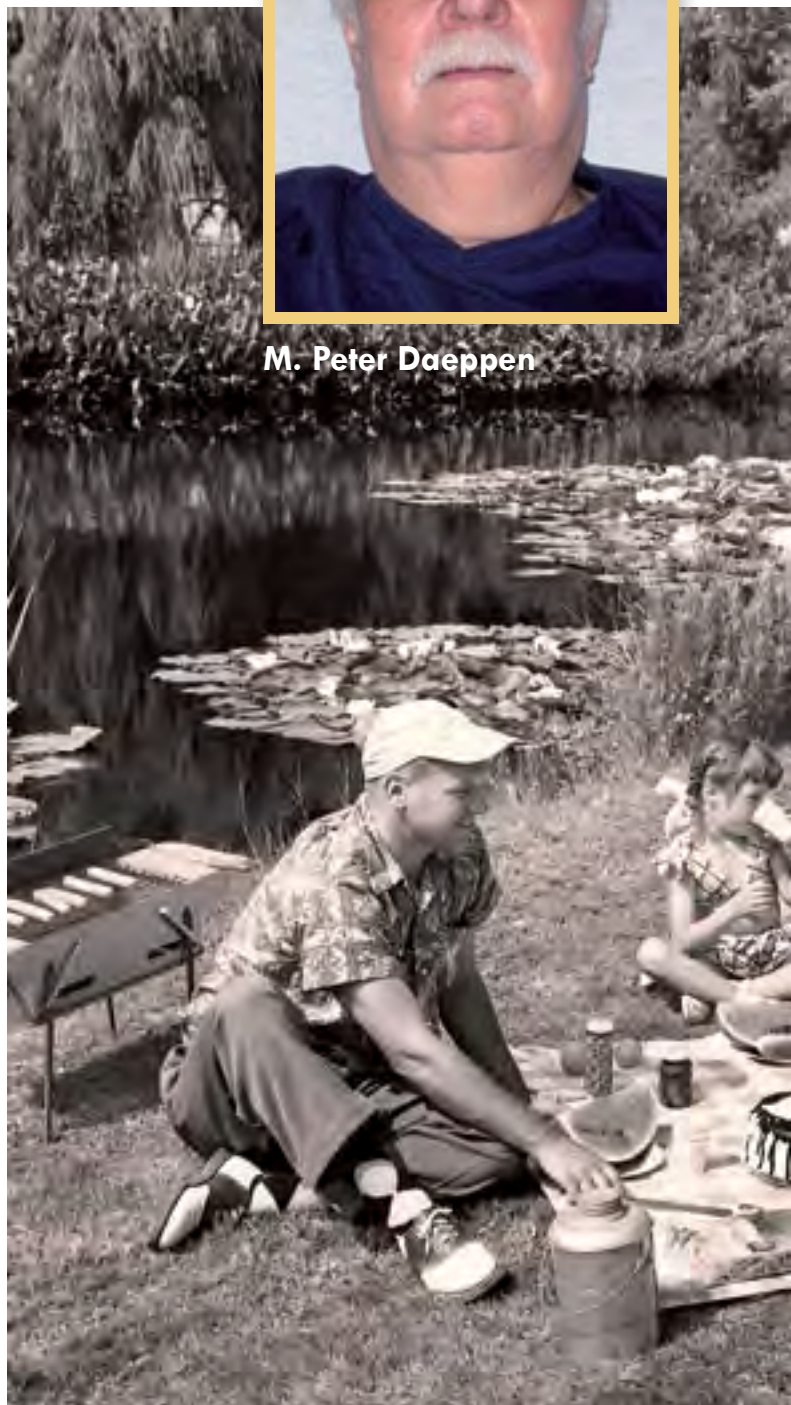
Comme les mères québécoises, ma mère préparait des confitures et des tartes que nous conservions dans la chambre froide. Nous pique-niquions dans les bois, où nous mangions des saucisses fumées et jouions à la cachette. Nous nous rendions au zoo de Zurich en vélo, car nous n'avions pas de voiture. J'ai fréquenté plusieurs colonies de vacances.

À 16 ans, je suis parti, sur le pouce, pour Paris avec un ami. Deux ans plus tard, j'ai fait le même type de voyage pour aller camper en Espagne. À 20 ans, je me suis rendu en train à Amsterdam.

Je me suis marié le 4 août 1973, à Montréal. Avec nos deux filles, ma femme et moi avons visité la Suisse, l'Irlande, l'Angleterre et les Pays-Bas. Aujourd'hui, j'ai le bonheur d'avoir deux petits-fils et deux petites-filles. ■



M. Peter Daeppen





Mme Alice Houde

Les pique-niques : une longue tradition

Alice Houde, résidente du Centre d'hébergement Sacré-Cœur

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Christiane Bédard,
infirmière auxiliaire

« Été » rime avec « se marier ». Mon mariage a, en effet, eu lieu en juillet. Toutefois, pour moi, « été » rime surtout avec « pique-niquer ». Les pique-niques sont mes plus beaux souvenirs d'été. Lors de ces sorties, nous dégustons des sandwichs au jambon, des cuisses de poulet froid et des fruits. À la campagne, il y avait un point d'eau où toute la parenté se rendait pour les pique-niques. Mes cousins, mes cousines et moi en profitions pour nous baigner et pour jouer tous ensemble.

L'été est aussi fait pour manger de la crème glacée et se régaler des tartes préparées avec les petits fruits cueillis en famille. L'odeur des vêtements étendus sur la corde à linge est toutefois difficile à battre.

Aux pique-niques s'ajoutaient la bicyclette, le patin à roulettes et les petits voyages à Sainte-Anne-de-Beaupré, où mes parents nous amenaient prendre l'air. Je me suis aussi déjà baignée à l'Anse-au-Foulon.

Une fois mariée, j'ai poursuivi la tradition des pique-niques à laquelle se sont ajoutés la visite des parcs et le tour de la parenté. ■

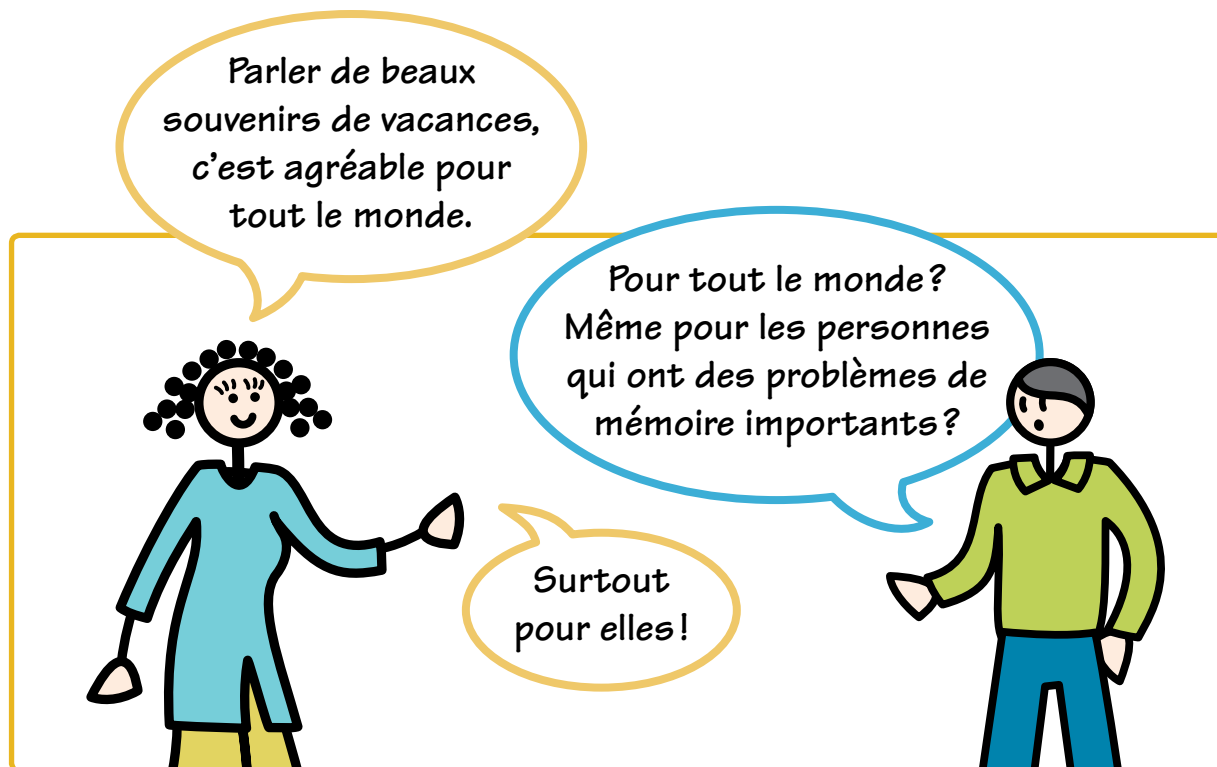
Parler de souvenirs avec une personne qui a des problèmes de mémoire? Oui, oui!

Annick Bédard, psychologue

Certaines personnes n'arrivent plus à se rappeler le nom des personnes qui les entourent, ce qu'elles ont mangé pour le dîner ou ce qu'elles ont fait il y a cinq minutes. Toutefois, elles se souviennent souvent d'événements qu'elles ont vécus il y a longtemps, à plus forte raison si ces événements étaient associés à des émotions. Ce qui est en plein le cas des vacances estivales!

Évoquer des souvenirs de vacances avec votre proche est une très bonne façon de

partager un moment agréable avec lui. S'il en est capable, vous pouvez l'encourager à vous parler de ses souvenirs. Sinon, vous pouvez simplement lui raconter ceux que vous avez en commun ou dont il vous a déjà parlé ou, encore, lui montrer des photos. Même s'il n'est pas capable de vous les conter, ces souvenirs sont encore présents et il trouvera plaisir à se les remémorer. Votre récit fera aussi fort probablement ressurgir les sentiments ou les sensations liés à ces moments.



SOUVENIRS D'ÉTÉ ET DE VACANCES

En vous remémorant de beaux souvenirs, vous permettez à votre proche de vivre des émotions positives. De plus, c'est excellent pour son estime de soi, car vous lui parlez de choses dont il se souvient, même si ses souvenirs ne sont pas précis.

Bons souvenirs ! ■

Qu'est-ce que tu as mangé pour dîner maman ?

Euh... J'ai pas dîné.



Je repensais aux hot dogs que tu nous préparais quand nous allions au chalet l'été.

C'était donc bon !



Les bonheurs d'été

Nicole Vézina, résidente du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Carmen Labrie, préposée aux bénéficiaires

J'ai beaucoup de beaux souvenirs du parc Victoria, à Québec. Jeune, j'y ai campé sous la tente en compagnie de plusieurs amis et du curé de Saint-Roch. Plus tard, avec mes enfants, nous y pique-niquions. Au programme : jeux et baignade. Au menu : sandwiches au jambon, aux cretons ou aux œufs et même hot dogs et hamburgers.

L'été amenait aussi d'autres délices, dont les tartes préparées avec les fruits que nous avons cueillis nous-mêmes : fraises, bleuets ou cerises noires. Que c'était bon ! Je me rappelle aussi une odeur propre à l'été, celle du linge étendu à l'extérieur.

Enfant, je profitais de l'été pour aller à bicyclette, sauter à la corde, me baigner au parc. Les moments passés au bord de l'eau demeurent mes plus beaux souvenirs d'été. J'aimais me rendre sur la grève, à l'Anse-au-Foulon, avec mes parents, mes frères et sœurs, mes cousins et cousines, et mes oncles et tantes. Je montais sur les gros rochers et me baignais. Il était également très agréable de se rendre sur cette belle plage avec des amis.

J'ai également eu la chance de voyager. Je me suis rendue à Sainte-Anne-de-Beaupré, à Montréal, au rocher Percé et aux Escoumins. Les Escoumins, mon plus beau voyage ! Le soir, nous avions l'impression de pouvoir prendre les milliers d'étoiles dans nos mains.

Mes frères et sœurs se sont mariés à l'été ; moi, j'ai préféré le faire en septembre. Ma fille s'est d'ailleurs mariée le même jour que moi. Mes cinq enfants me rendent souvent visite. J'ai aussi cinq petites-filles et trois arrière-petits-enfants, deux filles et un garçon. Si les moments passés sur la grève sont mes plus beaux souvenirs d'été, les naissances de mes cinq enfants sont mes plus beaux souvenirs tout court. ■



Mme Nicole Vézina



De Charlevoix aux pays chauds

Françoise Tremblay, résidente du Centre d'hébergement

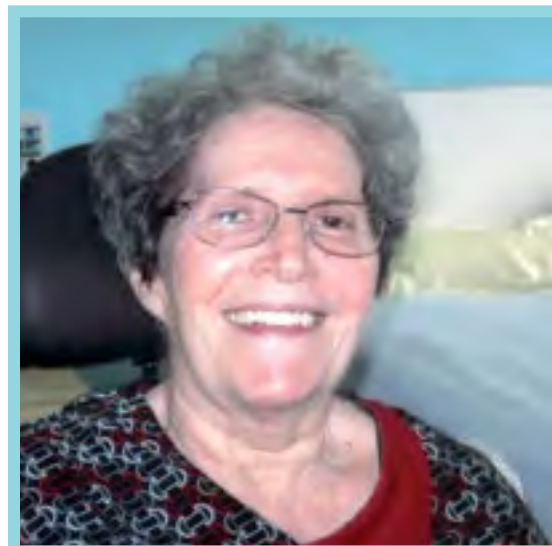
Le Faubourg

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Johanne-Louise Audet, préposée
aux bénéficiaires

L'été, les grands talents culinaires de ma mère nous faisaient découvrir de multiples délices : tartes, confitures et ses fameux « shortcakes » aux fraises. (J'étais d'ailleurs responsable de la cueillette des petits fruits que je rapportais à ma mère.) Et que dire de ses crèmes glacées maison !

Enfant, je ne visitais pas d'autres endroits que Charlevoix. Nous n'allions pas trop loin en voiture, vu mes maux de cœur. Entre 25 et 30 ans, je me suis souvent rendue à la plage de l'Île-d'Orléans.



Mme Françoise Tremblay



Mes plus beaux souvenirs d'été demeurent mes voyages avec ma mère. Nous laissons notre quotidien derrière nous et, pendant une semaine, nous admirions les merveilleux paysages des différentes régions où se trouvaient des théâtres d'été. Nous avons réellement vécu de beaux moments.

Quand j'ai commencé à travailler, mes destinations étaient plus éloignées et plus chaudes. J'ai visité la Guadeloupe, Cuba, la République dominicaine et le Mexique. Des pays d'été. ■

L'air de la mer en Belgique

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

Rédaction : Dominique Ekker

Aide à la rédaction : Sonya Schyrgens

Enfant, à la maison, nous avons une piscine. C'était une joie de me baigner. En plus de la natation, je jouais au ballon, aux « élastiques » et à la corde à danser. Nous faisons des pique-niques aux États-Unis. J'ai visité à de multiples occasions ce pays en plus des chutes Montmorency, du zoo du Québec, à Orsainville, et de l'Île-d'Orléans. J'ai fréquenté aussi des colonies de vacances.

Mon plus beau souvenir d'été demeure mon premier voyage en Belgique, en 1972. J'y ai fait la connaissance de la parenté de mon père : oncles, tantes, cousins et cousines. À son tour, cette parenté nous rendait visite au Québec. De la Belgique, j'ai vu Bruges et Ostende, où l'air de la mer était divin. ■



Mme Sonya Schyrgens



La ville de Bruges, en Belgique

LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

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.

Veuillez prendre note que ces informations nous ont été transmises en date du 3 mai 2016.

Âge	Nom	Date de naissance	Centre d'hébergement
100 ans	Mme Flore Fontaine	6 juin 1916	Louis-Hébert
101 ans	Mme Marguerite Doré	18 mai 1915	Hôpital général de Québec
102 ans	Mme Marguerite Savard	11 juin 1914	Sacré-Cœur
102 ans	M. Adrien Gaudreault	21 mai 1914	Notre-Dame-de-Lourdes
102 ans	Mme Armande Lagacé	15 mai 1914	De Limoilou
102 ans	Mme Antoinette Tremblay	4 mai 1914	De Limoilou
103 ans	Mme Véronique Chamberland	23 juin 1913	Notre-Dame-de-Lourdes
103 ans	Mme Rose Cloutier	6 juin 1913	Louis-Hébert
104 ans	Mme Lucie Laplante	26 juin 1912	Hôpital général de Québec
105 ans	Mme Germaine Bernard	27 juin 1911	Hôpital général de Québec
107 ans	Mme Béatrice Rhéaume	26 avril 1909	Louis-Hébert
107 ans	Mme Bernadette Croteau	23 avril 1909	Notre-Dame-de-Lourdes

Les déficits cognitifs ou pourquoi mon mari ne se brosse plus les dents

Annick Bédard, psychologue

Plusieurs résidents qui vivent en centre d'hébergement présentent des déficits cognitifs. Ces déficits les empêchent de faire des activités qui nous apparaissent pourtant simples. Mais, au fait, que sont les déficits cognitifs ?

Les déficits cognitifs désignent des problèmes de fonctionnement du cerveau. Il peut s'agir :

- **De problèmes de mémoire**, c'est-à-dire une diminution de la capacité à apprendre de nouvelles informations ou à se rappeler de certaines. Ces informations peuvent être :
 - Un nom (ex. : celui d'un petit-fils) ;
 - Une activité de la journée (ex. : le dîner) ;
 - Un concept (ex. : l'utilité d'une brosse à dents) ;
 - Un endroit (ex. : l'emplacement de la salle de bain) ;
- **De problèmes de langage**, c'est-à-dire une difficulté à s'exprimer, à comprendre ce que les autres disent, à lire, à écrire. Par exemple :
 - Dire « cuillère » au lieu de « brosse à dents » ;
 - Ne pas comprendre une demande ou une consigne ;
- **D'une incapacité à faire un geste ou une série de gestes**, même si les membres fonctionnent bien. Par exemple :
 - Ne plus savoir comment s'y prendre pour s'habiller ou se broser les dents ;



LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

- **D'une difficulté à reconnaître ou à identifier des objets, des sons, des visages**, même si les sens sont intacts. Par exemple :
 - Voir une brosse à dents, mais ignorer ce que c'est ;
 - Ne plus reconnaître le visage d'un enfant, mais reconnaître l'enfant lorsqu'il se met à parler ;
- **De problèmes de concentration, d'attention, de planification, d'organisation, de pensée abstraite, de jugement.** Par exemple :
 - Être incapable de faire deux choses simples à la fois (ex. : marcher en parlant) ;
 - Être incapable de centrer son attention sur une activité plus de cinq ou dix minutes ;
 - Ne pas comprendre que le repas n'est pas servi aussitôt qu'une personne s'assoit à la table ;
 - Ne pas comprendre pourquoi mettre une chemise pour circuler dans les pièces communes ;
 - Ne pas comprendre les expressions comme « aller au petit coin » ;
 - Ne pas être capable de s'organiser pour faire une activité (ex. : aller chercher une revue, se brosser les dents).



Chez la très grande majorité des résidents en centre d'hébergement, ces difficultés sont causées par des maladies qui ne peuvent pas être guéries, comme la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Toutefois, il y a tout de même moyen d'entrer en relation, de communiquer et de faire des activités avec les personnes souffrant de telles maladies. Pour en apprendre davantage à ce sujet, consulter l'article « Partager une activité

avec un résident qui a des déficits cognitifs : un défi qui en vaut la peine » paru dans le précédent *Causeur* à www.csssvc.qc.ca/telechargement.php?id=1113. Surveiller aussi les prochains *Causeur*.

Pour plus d'informations, consulter le site Internet de la Société Alzheimer à www.alzheimer.ca/ ou joindre cet organisme au 418 527-4294 (1 866 350-4294). ■

Le bénévolat dans les centres d'hébergement

Steeve Whittom, récréologue

En souvenir de la Semaine de l'action bénévole, qui s'est tenue du 10 au 16 avril dernier, j'aimerais rappeler de nouveau l'importance des équipes de bénévoles pour chacun d'entre nous, les intervenants en loisirs. Sans elles, il serait impossible de concrétiser quotidiennement la programmation des activités dans les centres d'hébergement. Les bénévoles sont une richesse pour l'ensemble des personnes qui gravitent dans ces centres : les familles, le personnel et, surtout, les résidents.

Voilà pourquoi, chaque année, nous nous faisons un devoir et un plaisir de prendre le temps de les remercier, à l'occasion du temps des Fêtes, pour leur excellent travail et pour ce qu'ils apportent au milieu et à



Mmes Kalina Rioux et Solange Matte, bénévoles au C. H. Notre-Dame-de-Lourdes

nous-mêmes. Chaque centre d'hébergement organise alors une fête à leur intention.

De plus, chaque année, lors de la Semaine de l'action bénévole, nous organisons un rassemblement de tous les bénévoles afin de souligner l'ampleur de leur contribution. Les bénévoles apprécient cette journée de reconnaissance et nous le démontrent par leurs sourires, leurs paroles et leurs gestes. Ils sont fiers d'être bénévoles, d'œuvrer en centre d'hébergement et des diverses activités dans lesquelles ils s'impliquent (loisir, messe, accompagnement, boutique de souvenirs, visite d'amitié, etc.). Cette année, cette fête collective s'est déroulée à l'Érablière du Cap sur la rive sud de Québec.

Ce grand rassemblement se veut un moment pour dire aux bénévoles à quel point ils sont essentiels pour tous ceux et celles qui vivent centre d'hébergement et pour ceux et celles qui y travaillent.

Alors, en mon nom et en celui de mes pairs, Stéphanie, Alain, Nadine, Odette, Pauline, Gaétan, Martin et Mireille, encore une fois, mille mercis ! ■



MM. Guy Roy et André Faber, bénévoles au C. H. Hôpital général de Québec

LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

Le bénévolat en quelques données

Centre d'hébergement	Nombre de bénévoles	Nombre d'heures de bénévolat
Christ-Roi	37	8 400
De Limoilou	25	4 926
Hôpital général de Québec	75	11 489
Le Faubourg	10	3 000
Louis-Hébert	14	2 868
Notre-Dame-de-Lourdes	25	10 341
Sacré-Cœur	8	1 400
Saint-Antoine	30	5 000



Marie-Ève Dumais et sa mère, Mme Lucie Deshaies, bénévoles au C. H. Notre-Dame-de-Lourdes



Mmes Noëlla Aubé et Lise Leblanc et M. Pierre Jobin, tous bénévoles au C. H. de Limoilou

Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif¹

Le bénévole fait le choix libre et volontaire d'aider autrui par un geste gratuit et offre généreusement son temps, ses compétences et son énergie. Sa participation active dans sa communauté a des impacts très positifs tant pour lui-même que pour l'ensemble de la collectivité.

Le bénévole décide de s'engager pour une cause en laquelle il croit, parce que, avant tout, cette cause fait vibrer en lui une corde sensible et répond à ses valeurs, à ses attentes et à ses besoins.

1. Texte adapté du communiqué de presse de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec en l'honneur de la Semaine de l'action bénévole 2016.



↖ M. Jean-Louis Vocelle et Mme Hélène Gariépy,
tous deux bénévoles au C. H. Le Faubourg



↖ MM. Pierre Tousignant et
Jean-Guy Daigle, bénévoles
au C. H. Christ-Roi



↖ Mmes Jacqueline Maranda
et Nicole Fortier, bénévoles,
et Pauline Boutin, récréologue,
toutes au C. H. Hôpital
général de Québec

↗ Mmes Suzanne Buteau,
Danielle Alain et
Denise Lévesque,
bénévoles au
C. H. de Limoilou



LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT



↪ M. Hugo Giroux, bénévole, et M. Ronald Roy, chauffeur, tous deux au C. H. Le Faubourg



↪ Mme Danielle Caron, bénévole au C. H. Notre-Dame-de-Lourdes



↪ Mmes Francine Tremblay, Micheline St-Pierre, Danièle Bégin, Claire Gaulin et Jacqueline Maranda, toutes bénévoles au C. H. Hôpital général de Québec



↪ Mmes Annie Gosselin, Ginette Baribeau, Gisèle Côté et Diane Têtu, toutes bénévoles au C. H. Hôpital général de Québec

À chacun et à chacune son activité

Annick Bédard, psychologue

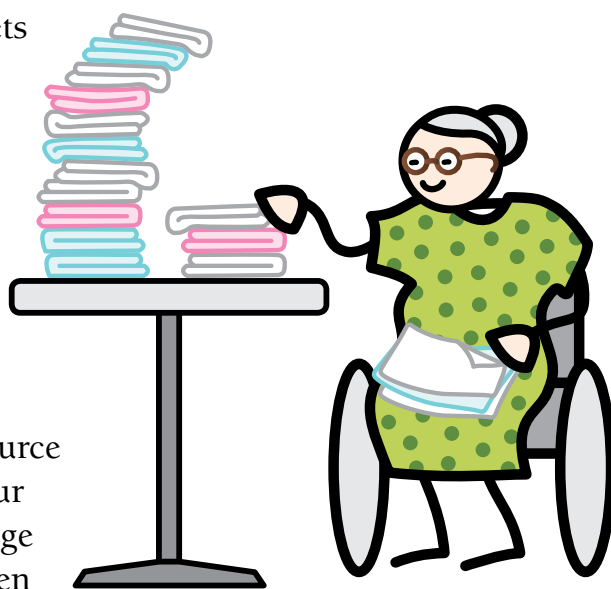
La participation à des activités contribue au bien-être psychologique des résidents. Pour produire des effets bénéfiques, une activité doit correspondre aux préférences et aux capacités d'un résident. Une activité trop difficile peut être une source de frustration ou de dévalorisation.

De même, une activité qui ne répond pas aux intérêts d'un résident risque d'être monotone ou agaçante plutôt que plaisante. Par exemple, une activité intellectuelle comme le bingo pourrait ne pas plaire à un résident qui a toujours eu des emplois ou des loisirs actifs ou manuels. Une activité de groupe pourrait, quant à elle, être stressante pour une résidente au tempérament solitaire.

Des activités qui nous semblent peut-être anodines, ennuyantes ou pénibles peuvent représenter une source de valorisation, de divertissement ou de détente pour un résident. Ainsi, une dame pour qui faire le ménage a toujours été une tâche significative peut se sentir en contrôle et trouver agréable d'épousseter les meubles de sa chambre ou de l'unité de vie ou de plier des serviettes.

Il est important de se rappeler que ce n'est pas le résultat ou la réussite de l'activité qui comptent, mais plutôt l'effet qu'elle produit chez le résident, que ce soit de la stimulation, de la détente, un contact social, etc. Qu'importe si un dessin ne ressemble à rien ! Le simple fait de gribouiller sur une feuille permet d'apprécier les couleurs, de manipuler un crayon, de se divertir et de laisser libre cours à son imagination, voire d'exprimer ses émotions.

Bonne activité ! ■



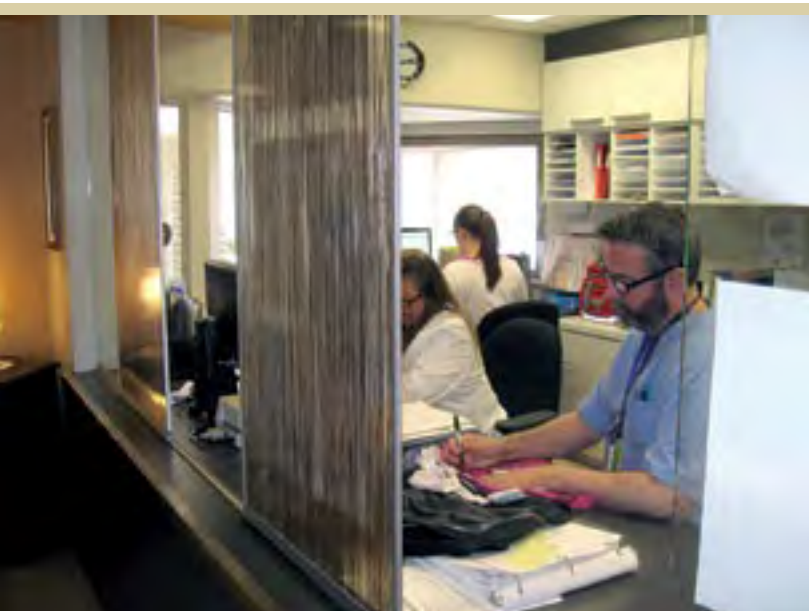
Des rénovations au Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes

Odette Roberge, agente administrative

En 2015, le Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes a apporté plusieurs améliorations aux aires de vie et de travail de ses 8^e, 9^e et 10^e étages. Ces rénovations avaient pour but de créer un milieu de vie encore plus agréable et convivial pour les résidents, leur famille et le personnel. Les travaux ont débuté par l'embellissement des salons de ces trois étages, puis ce fut au tour des postes de garde et des pharmacies. ■



Salon des résidents



Poste de garde



Poste de garde et salon des résidents

LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

La première fois

Guy Roy, bénévole

Au cours d'une vie, certaines premières fois nous touchent et marquent notre chair et notre cœur. Être présent à Marie, une résidente en centre d'hébergement, m'a confirmé dans mon rôle d'accompagnant de personnes en fin de vie.

Pour Marie, je suis un étranger. Ses yeux me scrutent. Incapable de me parler, elle s'agite, essayant sans doute de comprendre ce que je fais auprès d'elle. « Je viens passer quelques heures avec vous, Madame. » De temps à autre, des mots s'échappent : « Veux m'en aller, veux me lever, mal à la tête. » Elle me regarde de nouveau. Je sens son regard me pénétrer, comme une supplique. « Main, main. »

Elle me tend sa main. « Main. » Je dépose ma main dans la sienne. Elle la serre avec la dernière énergie que son corps recèle. Je sens la chaleur de ses doigts vivants. Nous sommes là, les yeux dans les yeux, en communion, présents l'un à l'autre. Elle laisse alors retomber sa main, fatiguée de cet effort. Faiblement, elle murmure : « Alléluia, alléluia. » Moi, comme en écho, je lui réponds : « Alléluia, alléluia. »

Sa demande d'intimité dans son besoin d'être touchée me conforte dans l'importance d'être présent, d'être à l'écoute du moindre signe – si ténu soit-il – de vie consciente que la personne en fin de vie manifeste. Dans les minutes qui vont suivre, Marie refera ce geste à quelques reprises suivi d'alléluias. Je me sens utile. Je me sens porteur de tendresse pour cette femme qui lutte pour conserver sa vie. Je me sens à ma place. J'aime penser à un dialogue qu'elle peut avoir avec elle-même : « Je m'en vais et je ne suis pas seule. Il est là, veillant ma vie. » ■



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

Boire un petit coup

Julie Poirier, nutritionniste

Enfin, la belle saison est arrivée avec sa verdure, ses fleurs, ses belles journées ensoleillées... et ses canicules !

Les journées chaudes de l'été sont effectivement très agréables, mais connaissez-vous les précautions à prendre pour en profiter pleinement ? Non, non, je ne parle pas de la crème solaire et des chapeaux. Je veux aborder un autre sujet que nous avons tendance à mettre facilement de côté : l'hydratation.

Bien qu'une bonne hydratation soit essentielle tout au long de l'année, elle l'est davantage l'été, puisque les pertes d'eau augmentent, entre autres par la transpiration, même la nuit !

Après l'oxygène, dont le corps ne peut se passer que quelques minutes, l'eau est l'élément le plus indispensable à la vie. En effet, nous pouvons vivre quelques semaines sans manger, mais être privé d'eau pour une période de 36 à 72 heures peut entraîner des conséquences très graves pour l'organisme. Quel que soit notre âge, notre corps a besoin d'eau. Elle l'aide à garder une température normale, facilite la digestion et l'élimination, lubrifie les articulations et sert même à véhiculer le son dans l'oreille.

Vous ne buvez pas parce que vous n'avez pas soif, me dites-vous. Eh bien, je vous réponds qu'il faut boire avant même d'avoir soif, puisque la soif est en fait un signal

d'alarme indiquant que l'organisme manque d'eau. De plus, en vieillissant, la sensation de soif diminue.

Il faut boire tout au long de la journée, par petites quantités et avant de ressentir la soif. La soif est un signal d'alarme indiquant que l'organisme manque d'eau.

Quelques règles de base pour bien s'hydrater

- Buvez au moins six à huit verres d'eau ou de jus par jour, en plus de l'eau apportée par les aliments, si votre santé le permet.
- Augmentez graduellement votre quantité de liquide quotidienne. Votre organisme s'adaptera mieux à vos nouvelles habitudes et vous pourrez les conserver. Parlez-en à la nutritionniste du centre d'hébergement. Elle saura vous conseiller selon vos besoins et votre état de santé.
- L'eau, citronnée si désiré, est à privilégier. Les boissons sucrées désaltèrent moins et contribuent à donner soif.
- Les jus de fruits et les limonades sont un bon choix, car ils permettent d'ajouter de la variété et de stimuler le goût.

LA VIE DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT

Surveillez tout signe inhabituel tel que la confusion, les crampes musculaires et les maux de tête. Ils peuvent être des symptômes de déshydratation, tout comme les cernes, la sécheresse de la bouche, la constipation et même la fièvre. Les personnes atteintes de diabète, d'une maladie

respiratoire ou d'hyperthyroïdie sont plus susceptibles de se déshydrater, car ces maladies favorisent la déshydratation. Enfin, les personnes atteintes de démence peuvent oublier de s'hydrater.

Bon été à tous et à la bonne vôtre! ■



MERCI À L'ÉQUIPE DU 5^E ÉTAGE DU CENTRE D'HÉBERGEMENT NOTRE-DAME-LOURDES

Madame Anne Gingras,
infirmière-chef d'équipe

Madame,

Notre mère fut hébergée au Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes pendant un peu plus de deux ans. Nous, ses enfants, avons tenu à maintenir une présence significative auprès d'elle, selon les capacités de chacun et de chacune. Nous sommes conséquemment en mesure de vous témoigner notre appréciation des soins et des services offerts à notre mère par votre équipe pendant son trop bref séjour dans votre centre d'hébergement.

Nous avons tout particulièrement apprécié l'attitude générale de votre personnel tant à l'égard de maman, qu'à notre égard. Les employés adoptaient également la même attitude entre eux. Nous avons constaté beaucoup de respect, de collaboration et d'humanité.

Nous tenons aussi à signaler que tous et toutes ont manifesté la préoccupation d'ajuster le plus possible leurs interventions en fonction des besoins particuliers de notre mère tels les heures de lever et de coucher, le plan de soins et d'intervention, les activités quotidiennes et d'animation, etc.

De plus, nous avons été très satisfaits de la qualité de la communication que vous nous avez assurée et de l'information que vous nous avez livrée tout au long du séjour de

notre mère, et ce, jusqu'aux derniers moments de sa vie. Nous considérons avoir reçu la bonne information au bon moment.

Dans les derniers moments de vie de notre mère, votre personnel a fait preuve d'une grande dignité. Il lui a offert les soins de confort appropriés tout en nous portant une attention particulière, dont nous avons bien besoin. Notre mère est morte entourée des siens (ses enfants), mais aussi de ses proches, soit les membres de votre personnel. Chacun, à sa façon, l'a accompagnée personnellement jusqu'à la toute fin. Ainsi, peu importe leur affectation du jour, plusieurs sont venus à son chevet pour lui faire leurs adieux. Ce dernier geste fut très touchant, mais surtout très significatif.

Bien évidemment, nous souhaitons que nos commentaires soient transmis à l'ensemble des membres de votre équipe à qui revient tout le mérite. Nous pensons au personnel de soins des trois quarts de travail (infirmières, infirmières auxiliaires, préposés aux bénéficiaires, médecins) de même qu'aux intervenants en loisirs, aux bénévoles, à l'aumônier, à la réceptionniste et aux gestionnaires.

Votre équipe est dotée de grandes qualités professionnelles et humaines.

*Gilles Thomassin,
pour la famille de Cécile Ringuet*

**AMÉLIORER
LA QUALITÉ
DES SERVICES:**

**NOTRE
PRÉOCCUPATION
CONSTANTE!**

**Porter plainte,
c'est poser un geste constructif.**

**Vous êtes insatisfait
des soins ou des services
offerts dans le réseau
de la santé et des services
sociaux ou vous pensez
que vos droits n'ont pas
été respectés?**

**Vous pouvez porter plainte
à la commissaire aux plaintes
et à la qualité des services.**

**Vous avez besoin d'aide
pour formuler votre plainte
ou vous souhaitez être
accompagné dans vos
démarches?**

Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de votre région (1 877 767-2227)
- Le comité des usagers de l'établissement
- La commissaire aux plaintes et à la qualité des services

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.ciusscn@ssss.gouv.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 :
ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca

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 418 781-2263, poste 1093.

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 : 418 781-2263, poste 1093
Courriel : dominique.ekker.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca
Site Web : www.csstvc.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**