

# L'entre-nous!

*Le journal du Jeffery Hale*



***Au Jeff, on profite de toutes les occasions de partage!***

***Volume 19 – numéro 1  
Avril 2018***

## *LE PRINTEMPS DONNE TOUT À LA VIE*

*Le printemps donne à tout la vie et la beauté ;  
Chaque tige a sa fleur ; chaque fleur est superbe ;  
L'azur est souriant. La nature en gaité  
Met des trésors d'amour et de bonheur dans l'herbe !*

*Dans les arbres, songeurs profonds, germe le fruit :  
La joie est par les airs ; tout est gonflé de sève ;  
Et ce jour trouble plus le penseur que la nuit,  
Car un plus grand mystère entre dans son grand rêve !*

*Dieu se laisse entrevoir, et sur des arbrisseaux,  
Êtres souffrants que nul doux parfum ne console,  
Une fleur vient d'éclorre, un nid de passereaux :  
Encore de l'amour au sein d'une corolle !*

*Jean Aicard (1848-1921)*



# Mot de la rédaction

Chères lectrices, chers lecteurs,

*Ah! Comme la neige a neigé!  
Ma vitre est un jardin de givre.  
Ah! Comme la neige a neigé!*

STOP, monsieur Nelligan...

La mi-mars est arrivée. Quelques chauds rayons de soleil passent au travers de la vitre de notre fenêtre maintenant libérée de son jardin de givre, l'heure est avancée et même si « on ne se découvre pas d'un fil en avril », on est à deux doigts de remiser notre manteau de duvet.

Comme quoi, on finit toujours par passer au travers, même si on en arrache parfois un peu trop et même si la Vie ne nous fait pas toujours de cadeau.

Malgré les plumes perdues, on se relève les manches, on regarde en avant et on continue. Au jour le jour, savourer tous les petits bonheurs qui passent et rendre grâce pour ceux-ci et ne pas s'empêcher de manger un morceau de chocolat de temps à autre... la recette du bonheur est peut-être plus facile à concocter qu'on le prétend.

Un petit bonheur, c'est ce que nous espérons que vous trouverez dans cette édition du printemps, car nous toutes de l'équipe du journal *L'entre-nous*, on le trouve ce bonheur à vous offrir ces quelques pages.

Gratitudes et bonheurs à vous tous !

***Marie Bolduc, bénévole***



# La Perle du mois

## *MONSIEUR MICHEL GIROUX*

Aujourd'hui, j'ose vous parler et vous raconter une partie de ma vie. C'est à Charlesbourg, dans la paroisse de Saint-Charles-Borromée, que je suis né, le 16 janvier 1941. Je suis le sixième d'une famille de huit enfants. J'étais un enfant qui mordait dans la vie et qui avait beaucoup d'amis.



À l'âge de 12 ans, il m'est arrivé ma première épreuve: j'ai perdu l'usage de l'œil droit après avoir reçu une flèche en m'amusant sur la ferme. Suite à cet événement, je n'ai jamais baissé les bras et j'ai toujours cru que la vie valait la peine d'être vécue pleinement.

À l'école, j'ai eu la chance d'avoir deux professeurs connus. Le premier, apprécié mondialement, était le célèbre chanteur québécois Gilles Vigneault, qui m'a enseigné l'algèbre et l'anglais. L'autre était la mascotte la plus aimée du Québec : monsieur Noël Moisan, premier bonhomme Carnaval de Québec. Il m'a enseigné l'anglais.

Après mes études secondaires, j'ai poursuivi mon instruction à l'Institut technologique de Québec, anciennement l'école technique, en mécanique d'ajustage (plus connu sous le nom de machiniste). Je n'ai finalement jamais travaillé dans ce domaine, car je rêvais d'avoir mon entreprise. De plus, les frais de démarrage étaient trop élevés dans ce champ d'études. Cependant, selon les dires de mes enseignants, j'étais très bon, car je faisais souvent des petits travaux pour eux.

Après la fin de mes études, j'ai décidé de travailler pour mon frère Claude, de dix ans mon aîné. Il m'a appris les rudiments de la construction en conduisant un boteur, un « bull » comme on dit. Par la suite, j'ai appris le métier de menuisier.

Après quelque temps avec mon frère, j'ai concrétisé mon rêve d'entrepreneur en débutant par la construction d'un premier immeuble de huit logements situé sur le boulevard des Étudiants, à Loretteville.

La chance m'a souri, car dès le début de la construction, les appartements se sont tous loués à des religieuses de la congrégation des Ursulines qui venaient de vendre leur résidence à la commission scolaire de Loretteville.

Je n'avais que 25 ans à cette époque. La deuxième construction a été celle d'une maison résidentielle. Je suis allé voir un terrain appartenant au frère de M. Jules Dallaire. C'est là que j'ai construit ma toute première maison. De cette époque jusqu'à ma retraite, je n'ai jamais manqué de travail, mais j'ai toujours mis les efforts nécessaires pour arriver à mes fins.



C'est en 1971, l'année suivant mon mariage, que j'ai construit la maison de mes rêves. C'est là que j'ai habité jusqu'à mon arrivée au Jeffery Hale en 2017. Dans les mêmes années, j'ai aussi construit un immeuble à logements qui m'appartient encore.

J'ai toujours été un passionné de voyages. J'ai commencé les voyages avec des amis, dont un fidèle de toujours, Michel Fontaine. Le premier voyage que nous avons fait fut d'aller en Floride en 1964. En 1965, nous sommes repartis pour la Californie et j'ai alors dit à mes amis: « Un jour, je reviendrai pour mon voyage de noces ». Comme je travaillais beaucoup l'été, c'est l'hiver que je consacrais du temps à mon hobby préféré: les voyages.

Au commencement, je voyageais seul avec mon épouse Denise. Par la suite, ma fille unique, Annie, nous accompagnait. Le plus long voyage, qui est aussi le plus présent en ma mémoire, a sans doute été mon voyage de noces. En auto, nous sommes partis de Québec vers Toronto. Ensuite, nous avons descendu la côte ouest américaine avant de remonter vers Las Vegas. Le retour s'est fait par le Canada, en passant par Vancouver, où nous sommes

allés rejoindre mes parents. Avec eux, nous avons visité les beautés de notre pays, d'un bout à l'autre, avant de revenir au Québec.

J'ai également visité de nombreux pays: le Brésil, le Maroc, la France, l'Italie, Cuba, la République Dominicaine, le Mexique, sans oublier les États-Unis et plus particulièrement Walt Disney. Nous y sommes allés en vacances familiales pendant dix ans avec notre petite Annie. Que de beaux souvenirs !

Au retour d'un voyage à Cuba aux alentours de l'année 2010, j'ai pris une décision majeure dans ma vie. Je me suis dit que je venais de faire mon dernier voyage puisqu'il m'était de plus en plus difficile de me déplacer. En effet, j'étais atteint de la maladie de Parkinson depuis quelques années déjà.

### Rencontre avec mon épouse, Denise Villeneuve :

La rencontre avec la femme de ma vie, Denise, s'est faite en 1967, au Barilet Pub. J'y allais souvent pour prendre un verre et rencontrer des amis. En la voyant ce soir-là, je me suis dit : « C'est elle que je vais marier ! » Par contre, Denise m'a fait patienter.



Nous nous sommes revus quelque temps plus tard et l'amour s'est développé. C'est en 1969 que nous avons pris la décision de nous marier. Le projet s'est concrétisé en 1970.

À ce moment-là, j'étais en affaires avec mon frère Charles-Auguste, que je considérais meilleur menuisier que moi. D'un commun accord, nous avons décidé de fermer notre compagnie. J'ai ensuite décidé de lancer une nouvelle entreprise avec ma femme Denise : Constructions DMG Inc. (pour Denise et Michel Giroux). Nous avons travaillé ensemble dans la construction pendant plus de 27 ans. J'administrerais la compagnie et je travaillais avec les hommes sur la construction des maisons. Je bâtissais entre quatre et cinq maisons par année. Devenus experts, nous avons agi comme agents d'immeubles lors de la vente de ces maisons, car nous certifiions la qualité de nos constructions.

Ma femme me supportait et elle m'aidait de tout son cœur. Elle donnait un coup de main dans la vente et elle veillait à ce que la maison soit impeccable. Comme j'étais également propriétaire de plusieurs immeubles locatifs, elle s'occupait également de la location et de l'entretien de ceux-ci.

### Ma fille unique Annie :

Après notre mariage, nous avons toujours désiré avoir des enfants. Cependant, le destin a fait que nous avons seulement eu une fille. Annie est arrivée dans notre vie après dix ans de mariage. À ce moment, nous pensions que nous n'aurions jamais d'enfant, car nous avons vécu un évènement tragique peu de temps auparavant : une fausse couche. Comme ma femme Denise avait déjà un âge avancé à cette époque pour avoir un enfant, ce fut une belle surprise de la vie lorsqu'elle a accouché de notre fille à l'âge de 37 ans.

C'est en 1980 que notre petit miracle est arrivé. Notre fille Annie est née et ce fut un grand bonheur, car nous l'avions tant désirée. C'était notre rayon de soleil !



Annie a connu la vie « avec les religieuses ». Cela lui a permis de se faire de nombreux amis. Elle a fait son secondaire et son collégial au Petit Séminaire de Québec pour ensuite faire un baccalauréat en administration des affaires à l'Université Laval. Elle est maintenant comptable CPA.

En 2003, j'ai décidé de bâtir ma dernière maison sur un terrain qui m'appartenait au Lac Saint-Joseph. J'ai ensuite offert cette maison à ma fille unique Annie. J'ai été aidé par mon futur Ironman et futur gendre Jean-Sébastien qui étudiait justement dans le domaine. Par la suite, Annie et Jean-Sébastien se sont mariés en août 2008.

La maladie de Parkinson est devenue plus agressive depuis 2017. Cette maladie est maintenant une prison grandissante chaque jour. La fin de

l'année 2017 n'a pas été comme je le désirais. Je suis tombé et je me suis cassé une hanche. Je me suis rendu à l'évidence que je ne pouvais plus retourner à la maison et que je devais choisir un endroit où il me serait possible d'obtenir de bons soins sans épuiser ma tendre épouse.

Malgré cette terrible maladie, je ne lâche pas la serviette, car je suis un combattant. Je tiens à garder l'autonomie qu'il me reste le plus longtemps possible.

Je fais de nombreux efforts afin de pouvoir marcher encore longtemps. Chaque jour, je fais plusieurs exercices pour maintenir ma force musculaire. Mon défi est de taille, mais surtout, ma raison de vivre est de marcher tous les jours autant que possible.

Lorsque je me suis cassé la hanche, les médecins laissaient sous-entendre que si un jour je réussissais à marcher de nouveau, cela représenterait l'effort d'un « Ironman », puisque j'étais alité depuis plus de soixante jours et que j'avais complètement perdu ma force musculaire. J'ai travaillé très fort durant les six derniers mois pour reprendre cette masse musculaire perdue et j'ai réussi à marcher de nouveau.

D'ailleurs, une médaille d'Ironman est accrochée dans ma chambre pour me rappeler que j'ai réussi tout un exploit au cours des six derniers mois. Autant de détermination et de persévérance pour arriver où j'en suis aujourd'hui me permettent de garder espoir en la vie. J'ai décidé de poursuivre ma réhabilitation et je fais de très beaux progrès. Sachant que j'ai une maladie dégénérative, je reste positif et je me fixe des objectifs réalistes à atteindre.

Maintenant que les moments les plus difficiles sont passés, je regarde vers l'avenir en prenant ça un jour à la fois. J'espère toujours que la famille s'agrandira, mais pour le moment je profite de tous les instants avec ceux que j'aime : ma femme, ma fille, mon gendre ainsi que mes sœurs et mes amis.

Dû à des conditions un peu plus pénibles dernièrement, j'aimerais les remercier pour leur dévouement et le temps passé à mes côtés pour me motiver dans les moments les plus difficiles.

Je tiens également à remercier Karine, ma kinésologue, qui me fait travailler très fort chaque semaine et avec qui je progresse rapidement.

Aussi, j'apprécie grandement le temps passé avec une bénévole, Danielle, qui a tout récemment proposé son aide pour me faire marcher chaque semaine et ainsi me permettre de garder ma mobilité.

Pour compléter l'équipe, ma nièce Mélissa vient tout juste de me proposer son aide, elle qui travaille dans le domaine hospitalier depuis de nombreuses années. Merci infiniment pour le soutien que tu m'apporteras.

Je dis toujours que j'ai fait la vie que j'aimais et que j'ai fait une belle vie. J'ai toujours été honnête avec les autres et cela m'a toujours servi en affaires comme dans ma vie personnelle. Je voudrais rêver un peu plus, mais la vie est si fragile...

En terminant, je remercie sincèrement tout le personnel soignant du Jeffery Hale pour leur aide de tous les jours.



*L'équipe de L'entre-nous remercie chaleureusement M. Giroux ainsi que son épouse Denise et sa fille Annie pour leur participation à cette édition du journal.*



# Service de soins spirituels

## ***POUR UNE DERNIÈRE FOIS***

Chères lectrices et chers lecteurs,

***Pour une dernière fois avant de m'en aller.  
J'aimerais vous dire encore...***

Oui, pour une dernière fois avant de m'en aller, j'aimerais vous dire encore à quel point j'ai été heureux avec vous.

Le départ d'un milieu que nous avons aimé et apprécié n'est pas toujours aussi simple que cela puisse paraître.

Du côté des résidents, je laisse des personnes attachantes, résilientes, avec des expériences de vie qui m'ont toujours fasciné et impressionné. Votre vie de Foi, votre grande confiance en Dieu m'a permis de toucher du doigt combien celle-ci était forte et bien enracinée dans votre vie personnelle et familiale. Un grand merci pour votre accueil toujours aussi chaleureux et cordial. Au cours de ces six dernières années, vous m'avez rendu heureux et vous avez fait mon bonheur au quotidien. Vous êtes des géants de l'amour et du don de soi. Je vous garde parmi mes souvenirs les plus précieux et dans mon humble prière.

Permettez-moi de m'adresser à tout le personnel médical, au personnel soignant, professionnel, ainsi qu'aux autres équipes qui nous rendent si souvent la vie agréable et facile. J'ai trouvé en vous des personnes profondément humaines, respectueuses et soucieuses du bien-être de l'autre. Les valeurs qui vous animent se reflètent dans votre écoute et dans votre présence chaleureuse et compatissante auprès de personnes malades et de leur famille. Votre professionnalisme, vos compétences s'ajoutent à ce que vous êtes profondément, des personnes attentionnées et dévouées. La considération ainsi que l'amitié qui vous lient les uns aux autres façonnent l'excellente équipe que vous êtes.

Que de chance elles ont ces personnes fragilisées, de vous côtoyer et de vivre avec vous les derniers moments de leur vie! Il vous faut continuer ce que vous savez si bien faire : prendre soin.

En terminant, je veux m'adresser à toutes ces personnes bénévoles qui, par leur soutien et leur dévouement, m'ont été d'une aide précieuse et irremplaçable. Votre amour des résidents et votre présence assidue ont été pour moi le témoignage de grande disponibilité et de générosité. Merci également pour toutes vos délicatesses à mon endroit.

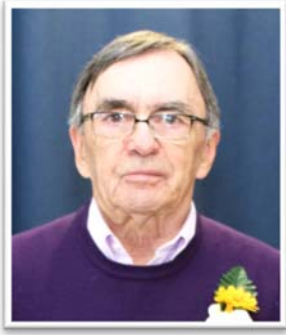
Le temps est maintenant arrivé pour moi de vous quitter pour une retraite que je crois bien méritée. Ma mission parmi vous est accomplie, du moins je le pense. Quelqu'un d'autre prendra sa place parmi vous. Il ou elle contribuera à sa manière à vous aimer et à vous accompagner dans ce que vous vivez au quotidien.

*Pour une dernière fois, avant de m'en aller, j'aimerais vous dire encore...*

Vous avez contribué pour beaucoup à mon bonheur et je vous en suis très reconnaissant. Lorsque vous lirez ces quelques mots qui n'arrivent pas à exprimer entièrement tout ce que je ressens, je serai déjà parti en pensant à tout ce privilège que j'ai eu de passer des journées entières avec vous au Jeffery Hale. Je m'ennuie déjà de vous tous !

*Conrad Poulin, intervenant en soins spirituels*





# Comité des résidents

## *INFORMATIONS SUR LE COMITÉ*

Le comité des résidents du Jeff a continuellement à cœur l'amélioration de la qualité de vie des résident(e)s au Jeff. Il a également le souci d'aider les proches-aidant(e)s, les bénévoles et le personnel soignant à agir auprès des résident(e)s.

Les photos et les noms des membres du comité sont présentés sur les écrans moniteurs situés au rez-de-chaussée du Jeff. Ces membres sont présents sur chaque étage du Jeff; ils ou elles peuvent répondre à vos préoccupations et également vous fournir de l'information sur les projets en cours d'implantation dans les CHSLD et notamment au Jeff.

Trois projets au Jeff retiennent particulièrement notre attention et nous participons aux groupes de travail pour leur mise en œuvre. Ces projets concernent :

- l'implantation des nouveaux menus,
- le regroupement en micro-milieux des résident(e)s ayant les mêmes caractéristiques
- le milieu de vie.

À cet égard, un nouveau guide d'accueil et d'accompagnement des résidents et de leurs proches sera remis lors de l'accueil de nouveaux résident(e)s.

Tous ces projets sont sous la coordination du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale nationale.

J'ouvre une parenthèse pour vous présenter brièvement sa mission, qui est de contribuer activement à l'amélioration de la santé globale de la population de son territoire.

Mais revenons aux projets en cours d'implantation, par exemple les nouveaux menus.

Ces nouveaux menus seront disponibles au Jeff vers la fin du mois d'avril ou au début du mois de mai. Le comité possède le guide illustré des choix de menus. Il est disponible sur demande pour les personnes intéressées. Les membres du comité présents sur chaque étage peuvent accueillir cette demande.

Pour ce qui est du projet micro-milieus, plusieurs rencontres ont eu lieu tant avec le personnel soignant, les proches-aidant(e)s, les bénévoles et bien entendu les gestionnaires. D'ailleurs, ces derniers sont grandement mobilisés pour la réalisation de ce projet. Le projet du regroupement des résident(e)s devrait se mettre prochainement en œuvre au Jeff.

En ce qui concerne le projet milieu de vie, il y a le nouveau guide d'accueil et l'outil histoire de vie. Dans chaque chambre se trouve cet outil sous forme de tableau et un guide pour faciliter l'élaboration de l'histoire de vie du résident(e) concerné(e) est disponible pour les proches-aidant(e)s.

Nous avons constaté, lors de nos visites, que plusieurs de ces tableaux sont à être complétés.

De plus, dans le cadre de ce projet, il y a l'arrivée du préposé accompagnateur (PAB).

Le ou la préposé(e) accompagnateur(trice) deviendra le lien entre le nouveau résident, sa famille et le personnel soignant. La nomination du PAB est en développement. D'autres sujets sont traités dans ce groupe de travail, notamment la politique sur le lavage et l'étiquetage des vêtements et l'accès à un deuxième soin d'hygiène.

Je m'en voudrais de ne pas dire un mot de la conférence sur la maladie d'Alzheimer. Elle s'est tenue au Jeff, lundi le 12 mars 2018. Elle était organisée par l'abbé Conrad Poulin et sœur Élisabeth Winberg et animée par la docteure Micheline Tremblay.

Cette dernière a présenté avec expertise, la maladie d'Alzheimer.

L'entre-nous	1	Avril 2018
--------------	---	------------

Elle a répondu avec sensibilité, disponibilité et d'une façon très pratique aux questions de l'assistance. La majorité de la cinquantaine de personnes présentes étaient des proches-aidant(e)s.

Au terme de la conférence, un document intitulé, *Communiquer avec votre proche atteint de la maladie de la mémoire\**, a été remis aux personnes présentes. Des copies de ce document, en quantité limitée, sont disponibles au poste des infirmières de chaque étage du Jeff.

C'est grâce à l'aide financière accordée par la Fondation des amis du Jeffery Hale-Saint-Brigid's que les copies de ce document ont pu être produites et qu'une marque de reconnaissance fut remise à madame Tremblay. Le comité des résidents du Jeff a contribué à la réalisation de cet événement.

***Robert Cloutier, président  
Comité des résidents Jeff***

*\* Document réalisé par l'Équipe de mentorat du Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ).*





# Mot de la direction

## ***RÉALISATION DES MICRO-MILIEUX***

Bonjour à tous;

Comme vous le savez peut-être, le Jeffery Hale est présentement dans une démarche de création de micro-milieus.

Le but des micro-milieus est de regrouper les résidents, déjà présents dans le centre, selon des profils similaires afin de favoriser entre autres, une meilleure interaction entre les résidents, briser l'isolement et accroître la qualité du milieu de vie du résident par une diminution des irritants, de l'anxiété et de l'agressivité.

Cela permettra aussi d'offrir des activités variées et adaptées selon la clientèle des micro-milieus. Plusieurs rencontres sont réalisées avec les membres du personnel, la direction et avec la participation d'utilisateurs partenaires pour mener à bon terme ce projet d'envergure.

Plusieurs d'entre vous serez interpellés à différents niveaux pour contribuer au succès de ce projet. Vous pouvez suivre les étapes de réalisation du projet sur le tableau de communication que nous avons mis au Coin Soleil.

Nous vous remercions à l'avance pour votre collaboration pour l'amélioration de notre milieu de vie.

***Stéphane Marcoux***  
***Chef de service***  
***des activités de vie en CHSLD***

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale  
**Québec**

Direction du programme Soutien à l'autonomie  
des personnes âgées

# PENTATHLON DES NEIGES

Bonjour à tous;

Le 24 février dernier se déroulait le 14e pentathlon des neiges de Québec.

Deux équipes représentaient le Jeffery Hale-Saint-Brigid's dans le volet régulier pour la catégorie ouverte et féminine.

Nous sommes heureux de vous annoncer que pour une deuxième année consécutive, l'équipe des « Jefferies » composée de Danny Roche, Michel Mercier, Jean-Marc Tanguay, Alain Bélanger et Stéphane Marcoux s'est classée première parmi les 52 équipes participantes.

Félicitations aussi à l'équipe féminine, les « Brigid's », composée de Geneviève Dorval, Stéphanie Tapp, Tania Verreault et Jenni Labarthe qui s'est classée neuvième de leur catégorie.

Félicitations à tous!



# Fondation



Madame, monsieur,

J'ai le grand plaisir de vous inviter au **tournoi de golf** de la Fondation des amis du Jeffery Hale – Saint Brigid's, notre principale activité de financement annuelle qui aura lieu au prestigieux Club de golf Cap-Rouge!

La présidence d'honneur de cette 28<sup>e</sup> édition sera assumée par monsieur Sébastien Tremblay, premier vice-président, gestionnaire de portefeuille et directeur du bureau de Québec de BMO Nesbitt Burns. M. Tremblay commandite notre tournoi depuis plus d'une décennie. Quel engagement, merci!

La mission de la Fondation des amis consiste à amasser des fonds afin de soutenir des projets qui bonifient la qualité des soins et des services offerts à l'Hôpital Jeffery Hale – Saint Brigid's (établissement regroupé au CIUSSS de la Capitale-Nationale). Notre fondation appuie annuellement des projets pour les résidents du Jeffery Hale.

### Voici comment contribuer :

- en vous **inscrivant** au tournoi de golf
- en assistant au **souper-bénéfice**
- en offrant une **commandite** en argent
- en offrant un **prix de présence** ou de participation

Pour plus d'information sur les projets que nous finançons, sur le tournoi de golf ou pour faire un don en ligne, rendez-vous sur notre site internet : [amisdujhsb.ca](http://amisdujhsb.ca)

Merci pour votre générosité!

Joanne King, présidente de la Fondation des Amis

----- ✂ ----- ✂ -----  
**Coupon réponse** (S.V.P., compléter, détacher et remettre à Roch Lamontagne)

J'aimerais avoir plus de renseignements concernant une contribution à cette activité de financement.

Veuillez me contacter - Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_



# Ça se passe au Jeff!

**MONIQUE BRISSON**

*Nous débutons notre 18e année à présenter le journal L'entre-nous aux résidents et familles du Jeff. C'est grâce à l'implication constante de bénévoles que cela peut se réaliser. Je leur dis un merci sincère pour ce bon travail.*



*À Noël, le Coin Soleil était rempli de belles décorations grâce à des bénévoles assistés de Roch qui y ont mis du temps et qui ont réussi leur travail de façon extraordinaire.*

*Merci à tous.*



x

# Ça se passe au Jeff!

*En décembre dernier, lors d'un souper au restaurant, nous nous sommes réunis pour prendre le temps de jaser et entrer dans la période de la fête de Noël avec un grand plaisir.*



*L'abbé Conrad Poulin avait invité ces deux merveilleuses personnes à venir jouer du violon pour nous.*

*Quel beau moment nous avons passé!*

# Ça se passe au Jeff!

*En janvier, grâce aux cadeaux de la « Fondation des Amis », des chanteurs sont venus au Coin Soleil : le Duo Ambiance Plus, Marcel Pigeon, Manon Maheux et Marc André Demers. Ils nous ont tous permis de vivre de beaux moments.*



*Le 6 janvier, nous élisons notre reine et notre roi de l'année.*

*Il ne faut pas oublier les activités habituelles : brunch sur les étages. Animoforme, les classes d'exercices et la lecture qui sont aussi assurés par Roch et des bénévoles, avec la participation des employés sur les étages. Merci sincère à tout ce beau monde. En février, les activités habituelles se déroulent avec la même générosité de tous.*

# Ça se passe au Jeff!

*Richard Nadeau, qui a fait un voyage en Lituanie, nous présente un film qu'il a réalisé. C'est pour tous un beau moment qui nous permet de sortir de nos activités habituelles. Merci à ce généreux bénévole.*



*Et c'est le dîner de la Saint-Valentin : cadeau de la Fondation. Marcelle Gagnon vient agrémenter cette journée de musique entraînante.*



*Le 14 mars, Roch est en vacance et le goûter après la messe n'est pas au programme. C'est Linda qui nous garde en haleine en chantant pour nous et avec nous pendant un bon moment. Merci!*

# Ça se passe au Jeff!

*En mars, la Chorale du Vieux-Port nous permet de passer un bon moment.*



*C'est également le dîner de la Saint-Patrick avec le chanteur Marcel Pigeon.*














*Le 29 mars, c'est le Jeudi Saint. Ce sera la dernière fois où M. Conrad Poulin célébrera la messe pour nous tous. Il doit nous quitter pour se concentrer à d'autres tâches. Nous sommes très déçus de devoir nous en séparer.*

*Merci à l'Abbé Poulin pour ces années où nous avons partagé de belles rencontres chaque semaine à la messe. Celui-ci était aussi présent dans les moments plus ou moins difficiles pour accueillir les résidents. C'est une période que nous n'oublierons pas.*

*Toute la communauté vous remercie.*

*Monique Brisson, bénévole*

# Les anniversaires









Bonne Fête !	AVRIL 2018						
	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
02 Mme Claudette Levesque	1	2	3	4	5	6	7
10 Mme Marthe Deschesnes							
10 Mme Caroline Gouin							
13 Mme Rollande Ouellet							
16 Mme Annie Bédard							
16 Mme Danielle Tremblay	8	9	10	11	12	13	14
18 M. Michel Garant							
20 Mme Antonia Allaire							
23 M. Laurent L'Heureux							
25 Mme Pauline Bouchard	15	16	17	18	19	20	21
27 Mme Lise Beaupré							
							
	22	23	24	25	26	27	28
							
	29	30					



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

L'entre-nous	1	Avril 2018
--------------	---	------------

# Les anniversaires

<p><b>Bonne Fête !</b></p> <p>01 M. Donald Gobeil          02 M. Jean-Guy Dorval          09 M. Gérard L. Sylvain          13 Mme M. Chamberland          19 Mme Jacqueline Marcoux          27 M. Léopold Gauthier          30 Mme Suzanne Bédard          31 M. Gaston Émard</p> 	MAI 2018						
	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
			1 	2 	3	4	5
	6	7	8	9 	10	11	12
	13 	14	15	16	17	18	19 
	20	21	22	23	24	25	26
	27 	28	29	30 	31 		

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

L'entre-nous	1	Avril 2018
--------------	---	------------

# Accueils et Adieux

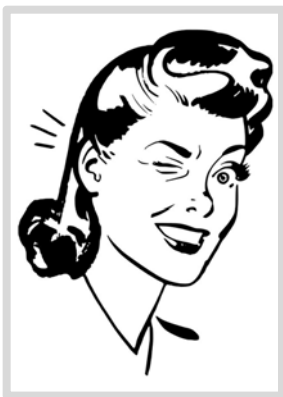


Mme Anita Coté  
 M. Michel Giroux  
 Mme Jacqueline Marcoux  
 Mme Jacqueline Dorion  
 Mme Charlotte Guay  
 M. Marc-Philippe Saint-Laurent  
 Mme Françoise Lagueux  
 M. Gilles Marcoux  
 M. Fernand Lemelin  
 Mme Denise Simon  
 Mme Gisèle Bergeron  
 Mme Pierrette Rhéaume  
 Mme Ida Paquet  
 Mme Françoise Laurendeau  
 M. Alain Saint-Amant  
 Mme Janine Godin  
 Mme Lisette Racicot  
 M. André Thibeault  
 M. Noël Bergeron  
 Mme Cécile Roy  
 M. Paul Larsen  
 Mme Julie Cormier  
 M. Phillipe Gourdeau  
 M. Stanislaw Ciazynski

Mme Claire Lortie  
 Mme Yvette Olivier  
 Mme Julithe Kakasi  
 Mme Thérèse Laporte  
 Mme Fernande Roy  
 M. Pierre Hamelin  
 M. Norbert Michaud  
 M. Florent Bédard  
 Mme Rita Harvey  
 Mme Aline Courcy  
 M. André McCabe  
 Mme Cécile Blanchette  
 Mme Françoise Couture  
 Mme Jacqueline Dorion  
 Mme Réjeanne Marcotte  
 Mme Monique Brochu  
 Mme Cécile Poirier  
 Mme Yvette Giasson  
 Mme Charlotte Guay  
 M. Claude Hamelin  
 Mme Denise Simon  
 Mme Daniella Léon  
 Mme Clémence Moreau  
 Mme Simone Tanguay Moreau  
 M. Noël Bergeron  
 M. Marcel Fecteau  
 M. Gabriel Bernard  
 M. Joseph H. Doyon

*Bienvenue, chères résidentes et  
chers résidents*

*Nos plus sincères condoléances  
aux proches*



# Clin d'oeil

*Sr Élisabeth, bénévole*

Lors de l'édition du mois de décembre, nous vous avons présenté quelques aspects du bénévolat au Jeff.

Aujourd'hui, nous allons continuer notre « visite ».

## **Accompagnement**

Lorsque les résidents ont besoin d'un rendez-vous ailleurs et que les familles ne peuvent les accompagner, il y a des bénévoles qui sont disponibles. Nous savons combien, dans les milieux hospitaliers, l'attente peut être longue, alors les bénévoles veillent à ce que le résident soit confortable et en sécurité.



## **Friperie**

Suite à un décès, les vêtements du bénéficiaire sont souvent laissés par les familles. Mme Claire trie, lave et prépare ces vêtements pour une « seconde vie ». Ce service est fort précieux pour les résidents et leurs familles.

## Mille petits services

Les bénévoles assurent une proximité chaleureuse auprès des résidents. La présence réconfortante en fin de vie, la zoothérapie, la lecture, le bingo, le chant, sans oublier les manucures, toutes ces petites choses procurent tant de bonheur.



Lors des activités au Coin soleil, il faut des « bras » pour aller chercher les résidents sur les étages et les amener à l'activité. Les bénévoles se prêtent volontiers à ce service.



Les repas de fête au Coin soleil sont des moments de joie pour les résidents et leurs familles. Les bénévoles, telles des petites abeilles, travaillent pour dresser les tables et les décorer, installer les résidents, servir et desservir le repas. Il y en a qui ont besoin d'aide pour la nutrition et là encore, on peut voir un bénévole jumelé à un résident. Cela permet à tous de passer un bon moment ensemble.



# Saviez-vous que...

## QUELQUES TRUCS ANTIFATIGUE POUR ARRIVER PLUS EN FORME AU PRINTEMPS

### *Prenez une pause thé*

Prenez l'habitude de boire une infusion de thé en après-midi. Le peu de caféine que contient le thé, et la pause qu'il nous faut prendre pour boire ce réconfortant breuvage serait un moyen efficace pour lutter contre la fatigue et la baisse d'énergie. Les résultats d'une étude scientifique indiquent que la consommation de thé tout au long de la journée améliorerait la vigilance et la performance, tout en risquant moins de perturber le sommeil pour les personnes plus sensibles à la caféine.

### *Faites le plein de lumière pour regagner en énergie*

Entre 25% à 35% d'entre nous ressentons une baisse d'énergie en hiver en raison du manque de lumière naturelle provenant du soleil. C'est que notre corps libère de plus grandes quantités de mélatonine lorsque la lumière est basse, provoquant un sentiment de fatigue accru et l'envie de dormir.

Pour contrer la fatigue, prenez un bain de soleil. Un article du journal *Environmental Health Perspectives* affirme que la vitamine D découlant d'une exposition à la lumière naturelle donne non seulement plus d'énergie, mais améliore également l'humeur et la qualité du sommeil.

### *Gardez votre charge glycémique basse pour éviter les coups de fatigue*

Consommer des aliments à faible charge glycémique stabilise votre taux de sucre sanguin et aide à éviter les étourdissements et les malaises qui suivent les pics glycémiques. Les aliments à faible charge glycémique comme les haricots, le son, l'orge, les noix et le yogourt ont moins d'impact sur votre sanguin que les aliments comme le riz blanc, les pommes de terre, les flocons de maïs, les aliments cuits au four, les jus et les boissons sucrées.

### *Ayez un sommeil régulier et essayez d'aller au lit plus tôt*

Fatigue et manque de sommeil vont de pair. « Pour fonctionner de façon optimale, nous avons tous besoin d'un nombre défini d'heures de sommeil », indique le Dr James MacFarlane, responsable de l'éducation et expert-

conseil à la clinique MedSleep. Pour la plupart d'entre nous, ce nombre se situe entre 6 heures et demie et 8 heures et demie chaque nuit pour demeurer alerte toute la journée.

***Prenez un goûter en milieu d'après-midi pour contrer la fatigue et la perte d'énergie***

On ne parle pas ici d'engloutir une tablette de chocolat au lait. Pensez plutôt à des céréales riches en fibres, arrosées de lait partiellement écrémé, à du beurre d'arachide sur du pain complet, à des crudités ou même à un jus de tomate accompagné d'un bâtonnet de fromage. Un tel goûter en milieu d'après-midi qui associe protéines, fibres et glucides complexes fait monter lentement les niveaux de sucre dans le sang et les maintient, faisant en sorte de mieux lutter contre les baisses et les pertes d'énergie.

***Buvez suffisamment d'eau pour combattre le manque d'énergie***

La fatigue est souvent un symptôme de déshydratation. Gardez une bouteille d'eau à portée de main et buvez tout au long de la journée. N'attendez pas d'avoir soif, le signal déclencheur n'étant pas toujours fiable. Consommez du jus coupé avec de l'eau, buvez de l'eau gazéifiée, de la tisane, du bouillon ou du lait. Le fait de boire de l'eau fraîche accompagnée de quelques tranches de citron et de jus de citron pur pourrait aussi aider à accroître votre niveau d'énergie. Tandis que l'eau vous réhydrate, le jus de citron que l'on retrouve dans ce mélange fournit quant à lui des électrolytes qui sont également nécessaires au maintien de votre énergie.

***Marchez et bougez***

L'exercice augmente en effet la circulation sanguine, apporte de l'oxygène et des nutriments à vos muscles et produit plus d'énergie dans le corps. En ce sens, l'activité physique constitue l'un des meilleurs moyens de combattre la fatigue. Des chercheurs américains ont comparé des sujets qui avaient mangé une tablette de chocolat à des participants qui avaient marché pendant 10 minutes. Les scientifiques ont constaté que les premiers se sentaient plus tendus dans l'heure suivant l'ingestion du chocolat, tandis que ceux qui étaient allés marcher avaient gagné d'une à deux heures d'énergie supplémentaire, en plus d'avoir diminué leur niveau de stress.

*Source : <http://selection.readersdigest.ca/arts-et-culture>*

***Marie Bolduc, bénévole au Jeff***

L'entre-nous	1	Avril 2018
--------------	---	------------

# Nos lecteurs nous écrivent

## ***UN PETIT GARÇON VOULAIT CONNAÎTRE DIEU...***

Il savait que c'était un long voyage là où Dieu habitait. Il remplit son sac de bonbons et de friandises et se mit en route. Il n'avait fait que trois pâtés de maisons lorsqu'il rencontra une vieille dame. Elle était assise dans le parc, toute seule, contemplant quelques colombes près d'elle. Le petit s'assit à côté d'elle et ouvrit son sac. Il était sur le point de boire son jus de fruits lorsqu'il s'aperçut que la dame semblait avoir faim. Il lui offrit un morceau de chocolat, ce qu'elle accepta volontiers avec un beau sourire. Celui-ci était si beau que l'enfant voulut le voir de nouveau. Il lui donna une autre de ses friandises. De nouveau, elle sourit. Il était émerveillé! Il resta là tout l'après-midi mangeant et souriant sans que l'un d'eux ne prononce une seule parole. Le jour commençait à tomber et l'enfant, s'étant remis de sa fatigue, se leva pour partir et prit le chemin du retour.

Après quelques pas, il revint vers la femme et l'embrassa. Elle lui fit alors le plus beau sourire de sa vie. Lorsqu'il arriva à la maison, il ouvrit la porte et sa mère fut surprise par son regard tout heureux. Elle lui demanda : « Mon fils, qu'est-ce qui t'est arrivé pour que tu paraisses si content? »

« Aujourd'hui, j'ai dîné avec Dieu! » répondit-il, et avant que sa mère n'en demande davantage, il ajouta : « Et tu sais quoi? Il a le plus beau visage que je n'ai jamais vu. »

Entre temps, la vieille dame, toute radieuse, revint aussi chez elle. Son fils demeura surpris par l'expression de paix sur son visage et lui demanda : « Maman, qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui pour que tu paraisses si heureuse? » La dame répondit : « J'ai mangé des friandises avec Dieu dans le parc. » Et avant que son fils ne puisse dire autre chose, elle ajouta : « Et tu sais? Il est beaucoup plus jeune que je pensais! Et toi, dînes-tu avec Dieu quelquefois? »

***Roméo Trottier, sdb***

# Nos lecteurs nous écrivent

## **NOUS REPRODUISONS ICI, AVEC LA PERMISSION DU DR PIUZE, UN POINT DE VUE QU'IL A PARTAGÉ DANS LE JOURNAL LE SOLEIL**

*Cela fait près de quatre ans que vous laissez entendre que le travail des médecins œuvrant comme moi en CHSLD n'est pas important, et que la priorité est la prise en charge en cabinet. Durant ce temps, vous n'avez pas cessé de nous menacer de sanctions si nous ne faisons pas de suivi en cabinet, ce qui impliquerait de délaisser notre pratique en établissement, et donc nos patients. Nous avons perdu un temps fou et une énergie considérable à tenter de vous faire comprendre que les patients en CHSLD sont des patients à leur dernier domicile et que les prendre en charge équivaut minimalement à suivre des patients âgés en perte d'autonomie à domicile (reconnus comme équivalant à 12 patients suivis en bureau).*

*Avons-nous été entendus? Avons-nous même été écoutés? Considérés? Non, parce que, M. Barrette, vous semblez prêt à tout sacrifier pour atteindre votre objectif politique de pouvoir dire haut et fort que, grâce à vous et votre gouvernement, 85 % des Québécois auront désormais un médecin de famille. Que cela implique de débâter la couverture médicale déjà insuffisante en CHSLD, en gériatrie et en soins palliatifs ne vous dérange-t-il pas? N'êtes-vous pas préoccupé par le fait qu'on prive d'un suivi médical décent les citoyens les plus vulnérables de la société, qui souvent ne sont pas en état de se défendre, et dont les aidants naturels sont bien trop bouleversés, épuisés ou pris au dépourvu pour avoir l'énergie d'aller se battre sur la place publique?*

*La catastrophe que nous nous évertuions à annoncer est arrivée. Les médecins de famille travaillant en CHSLD, en gériatrie et en soins palliatifs en établissement quittent le navire un à un, dévalorisés, désabusés et, surtout, épuisés. Ceux qui décident de rester le font malgré la menace de sanctions à venir avec la loi 20 et en voyant leurs équipes s'effriter et leur charge de travail augmenter. Comment alors recruter de nouveaux médecins avec de telles règles du jeu? Mais, surtout, comment ignorer que déjà un très grand nombre de patients se sont retrouvés sans médecin, dans la phase de leur vie où eux et leurs proches en ont le plus besoin. Ceci a résulté en des transferts dans les urgences de patients en fin de vie et en des équipes de soignants surmenés en CHSLD, abandonnés à leur sort, sans le support médical approprié.*

*Comme si ce n'était pas assez, au moment où, au CHSLD Saint-Augustin, la Dre Louise Côté, médecin dévouée, exténuée et de guerre lasse, démissionnait, vous avez réduit son geste à un moyen de pression, que vous avez même qualifié de prématuré dans le contexte des négociations en cours! Pourtant, cela fait des années que le problème a été identifié, et c'est bien avant qu'il fallait le régler. Il suffisait de reconnaître la prise en charge en CHSLD. Mais évidemment, il ne fallait surtout pas ouvrir une brèche reconnaissant la prise en charge ailleurs qu'au bureau, car le sacro-saint objectif des 85 % aurait pu être compromis. C'est donc sur cet autel qu'on a sacrifié les CHSLD, leurs résidents en premier lieu. Et maintenant, vous avez l'audace de dire à cette médecin d'attendre et de négocier! C'est comme un navire qu'on aurait torpillé, pour ensuite aller dire aux matelots en fuite de bien vouloir rester, car on allait bientôt s'entendre sur le nombre de planches requises pour le réparer, avant qu'il ne se retrouve par le fond!*

*Pour couronner le tout, dans cette négociation arrivée beaucoup trop tard, on nous sert un raisonnement d'une simplicité désarmante et témoignant d'une ignorance du travail médical en CHSLD. En effet, on nous dit qu'on ne peut reconnaître pour les patients en CHSLD le ratio de 1 pour 12 utilisé pour les patients à domicile, car ceux en CHSLD sont tous regroupés et il est donc moins long de les visiter. Pourtant, c'est justement à cause d'une très grande perte d'autonomie et de maladies sévères avancées que les patients et leurs familles ont dû se résigner à un hébergement en CHSLD, plutôt qu'un maintien à domicile devenu trop difficile. Les plus grands malades de notre système de santé se retrouvent en soins palliatifs ou en CHSLD. Les soigner exige une expertise médicale afin de diagnostiquer, traiter, soulager, accompagner, en plus de discuter de pronostic, de volontés et de fin de vie avec eux et leurs proches, comme cela se fait à domicile. En outre, le fait qu'environ 50 % des patients des CHSLD décèdent chaque année, taux de décès bien supérieur à celui à domicile, implique des admissions et des soins de fin de vie qui se succèdent sans arrêt, ce qui alourdit de beaucoup la tâche des soignants.*

*Je vous demande donc, M. Barrette, au nom de tous ceux qui vivent et travaillent en CHSLD, de nous aider, en prenant le temps de vraiment nous écouter et, surtout, de ne pas nous faire porter le blâme de la crise que vos politiques ont créée. Assez c'est assez!*

***François Piuze, médecin en CHSLD, gériatrie et soins palliatifs, Québec***

**Source :**

**Le Soleil, édition du mercredi 28 février, chronique Point de vue**

# Nos lecteurs nous écrivent

## ***IMPORTANTANCE ET DIGNITÉ HUMAINE***

Un jeune homme, que la vie avait déjà marqué de souffrances et de douleurs, confia sa peine à une amie. Touchée par les cicatrices encore fraîches que portait son copain et désirant lui signifier qu'elle comprenait sa détresse, elle sortit de son sac à main un billet tout neuf de 20\$.

Sans dire un mot, elle se mit à le froisser, le plier, le chiffonner de ses deux mains et, le jetant vivement par terre, elle l'écrasa à plusieurs reprises de son talon devant le regard médusé du garçon.

C'est alors qu'elle se pencha tranquillement pour le ramasser. Elle le dépla soigneusement, puis elle dit : « Tu vois ce billet de 20\$? Malgré le mauvais traitement qu'il a subi, il a toujours la même valeur. »

Le jeune homme, ému, essuya les larmes qui coulaient sur ses joues, réalisant que le poids de ses blessures ne lui enlevait rien de son importance et de sa dignité aux yeux des hommes.

***Pauline Leblanc***



# Nos lecteurs nous écrivent

## *CHER TOUT-DOUX*

Dans un lieu enchanteur, une baie qui faisait honneur aux belles montagnes qui ne cessent d'admirer le magnifique océan qu'on dit Pacifique, vivait un amour de quadrupède au pelage si doux, que tous les heureux résidents s'offraient la jouissance coupable d'explorer sa toison, s'enfourer les doigts dans cette toison si profondément, surtout désireux de toucher à son âme et à son cœur de plus près.

Ce canin se prêtait plein de complaisance à ces douceurs, ces échanges chaleureux, doux, tout doux par temps doux et même par redoux. De là le surnom que je lui ai assigné par défaut de me rappeler qui il était à la naissance.

La petite collectivité se méritait chaque jour la visite de Tout-Doux déambulant langoureusement, s'arrêtant même le temps voulu pour que les résidents sortent sur leur patio livrer la ration quotidienne d'affection que Tout-Doux consommait avec les yeux charmeurs et reconnaissants, le sourire aux lèvres, les oreilles fébriles et la queue en panache éloquent.

Ce rituel se répétait à chaque porte. Tout-Doux s'en faisait une obligation d'une rigueur religieuse.

Qu'est-il arrivé un matin sombre pour que Tout-Doux manque à ses rendez-vous? Des disciples de Sherlock Holmes ont parlé de kidnapping, de fugue d'adolescent, d'un accident routier suivi d'une mort affreuse.

Mais les enquêtes conduites par toute la population éplorée s'avérèrent infructueuses jusqu'à ce que la « Belle du téléphone » leur apprenne qu'en Alaska, on avait trouvé un médaillon accompagné d'un quadrupède canin, mais on ne parvenait pas à prononcer son nom qui se dit mal en anglais. Pensez-vous que l'interlocutrice en ce Grand Nord aurait bien voulu appeler la bestiole pour mieux familiariser? Ça va de soi.

Il ne restait qu'à choisir le mode de transport pour rentrer à la maison. Le plus facile, c'était l'avion, mais à quel coût astronomique... « and the family could not afford ».

On l'a chanté : « But miracle still happen » et ce fut la population qui a voulu revoir Tout-Doux. « As quick as possible » et tous ont souscrit à la cagnotte et le bonheur a de nouveau régné près des grands flots bleus du magnifique océan.

Mais l'histoire ne devait pas s'arrêter là.

Une nuit, alors que les proches de Tout-Doux se payaient le plaisir de dormir le cœur brulant de plaisir et de reconnaissance, le fin museau de Tout-Doux perçut savez-vous quoi?

Un vilain mégot de cigarette avait enflammé un coin de sa chaleureuse résidence, si bien que celui-ci eut l'occasion d'en faire part aux dormeurs qui maintenant doivent leur survie au héros quadrupède qu'on devrait célébrer en désignant son nom à un lieu public bien ouvert, du genre de l'accueil qu'on lui fait toujours.



*Jean Paul Marcoux, bénévole au comité des résidents  
Époux de la dame du 622*

# Recette du mois

## ***BISCUITS AU SIROP D'ÉRABLE***

### **INGRÉDIENTS :**

10 mL (2 cuil. à thé) de poudre à pâte  
338 mL (1 1/2 tasse) de farine  
125 mL (1/2 tasse) de lait  
1 oeuf battu  
125 mL (1/2 tasse) de shortening  
225 mL (1 tasse) de sirop d'érable  
338 mL (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine  
125 mL (1/2 tasse) de noix  
50 mL (1/4 tasse) de pépites de caramel écossais (facultatif)



### **PRÉPARATION :**

#### Étape 1 :

Dans un grand bol à mélanger, incorporer la poudre à pâte, la farine, le lait, l'oeuf, le shortening et le sirop d'érable.

#### Étape 2 :

Ajouter les flocons d'avoine et les noix (ajouter les pépites de caramel écossais – si désiré) au mélange.

#### Étape 3 :

Disposer des boules de la taille d'une cuillerée à soupe sur une plaque à biscuits non beurrée.

#### Étape 4 :

Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 10 minutes.

***Roch et ses amis***

# Activités au Jeff

**AVRIL 2018**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> ) Distribution de chocolat	2	3 8 :00 Brunch 6 <sup>e</sup> 13 :45 Lireatoutage	4 09 :30 : Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	5 08 :00 Brunch 2 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices 13 :45 : Chorale les ainés de la belle époque	6 11:45 : Diner de la cabane à sucre
8 09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	9 Zoothérapie : 5 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 6 <sup>e</sup> Exercices : 2 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup>	10 08 :00 Brunch 6 <sup>e</sup> 13 :45 Lireatoutage	11 09 :30 : Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	12 13 :45 : Chorale Les Nomades (cadeau de la fondation)	13 10 :45 : Chapelet 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> étages 13:45 : Chapelet 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> étages
15 09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	16 Zoothérapie : 4 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 2 <sup>e</sup> 10 :45: Exercices 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	17 08 :00 Brunch 5 <sup>e</sup> 13 :45 Lireatoutage	18 09 :30 : Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	19 08 :00 Brunch 4 <sup>e</sup> 10 :45 13 :45 Bingo	20 10 :30 : Sortie Érablière du Cap
22 09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	23 Zoothérapie : 6 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 5 <sup>e</sup> 10 :45: Exercices 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	24 08 :00 Brunch 6 <sup>e</sup> 13 :45 Fêtes du mois	25 09 :30 : Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	26 Brunch 2 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices : 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> 13 :45 : Bingo	27
29 09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	30 08 :00 Brunch 4 <sup>e</sup> Zoothérapie : 2 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 4 <sup>e</sup> 10 :45: Exercices 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>				

**Samedi le 14 : Cinéma au 4<sup>e</sup>**

**Samedi le 21 : Vêtements Sylver's au Coin Soleil**

**Samedi le 28 : Cinéma au 2<sup>e</sup>**

**POUR RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LES ACTIVITÉS, CONTACTEZ ROCH LAMONTAGNE, ÉDUCATEUR SPÉCIALISÉ AU 418-684-5333, POSTE 1203**

**FÊTES DES RÉSIDENTS DU MOIS : GRACIEUSETÉ DU NOËL DU BONHEUR**

L'entre-nous	1	Avril 2018
--------------	---	------------

# Activités au Jeff

**MAI 2018**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3	4
		08 :00 Brunch 6 <sup>e</sup> 13 :45 Lireatoutage	13 :45 Messe suivie d'une collation	Chapelet : 10 :45 : 2 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> 13 :45 : 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	10 :15 Sortie Juvénat de St- Romuald
6	7	8	9	10	11
09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	Zoothérapie : 4 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 2 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	08 :00 Brunch 5 <sup>e</sup> 13 :45 Lireatoutage	09 :30 Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	08 :00 Brunch 4 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices : 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> 13 :45 : Chœur petits chanteurs de Qc	11 :45 Diner de la Fête des Mères avec Gilles Lefebvre
13	14	15	16	17	18
09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	Zoothérapie : 6 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 5 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	08 :00 Brunch 6 <sup>e</sup> 13 :45 Lireatoutage	09 :30 Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	08 :00 Brunch 2 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> 13 :45 Bingo	
20	21	22	23	24	25
09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	Zoothérapie : 2 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 4 <sup>e</sup>	08 :00 Brunch 5 <sup>e</sup> 13 :45 Lireatoutage	09 :30 Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	08 :00 Brunch 2 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> 13 :45 Bingo	
27	28	29	30	31	
09 :45 à 11 :45 Communion des résidents (2 <sup>e</sup> au 6 <sup>e</sup> )	Zoothérapie : 5 <sup>e</sup> 10 :45 Animoforme : 6 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	08 :00 Brunch 6 <sup>e</sup> 13 :30 Fête des résidents du mois	09 :30 Cuisine 13 :45 Messe suivie d'une collation	Brunch : 2 <sup>e</sup> 10 :45 Exercices : 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> 13 :45 : Bingo	

*Samedi le 12 : Cinéma au 5<sup>e</sup>*

*Samedi le 26 : Cinéma au 6<sup>e</sup>*

**POUR RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LES ACTIVITÉS, CONTACTEZ ROCH LAMONTAGNE, ÉDUCATEUR SPÉCIALISÉ  
AU 418-683-4471, POSTE 1203**

**FÊTES DES RÉSIDENTS DU MOIS : GRACIEUSETÉ DU NOËL DU BONHEUR**

L'entre-nous	1	Avril 2018
--------------	---	------------



# Au Jeu!

## RÉBUS

Jeu de mots qui consiste à exprimer des mots ou des phrases par des lettres, des mots, des chiffres, des dessins et de signes dont la lecture phonétique révèle ce qu'on veut faire entendre.

ISTOIR	
POI RE	
ETPMOC	
NUATÊTEGES	
GEAUZ	
IE <b>viser</b> IE	
CH E VEU X	
LAULUNTRE	
SOCRACHERUPE	
PEUR MAL PEUR PEUR	
CRISE CRISE	

## QUI SUIS-JE?

1. Je ne respire jamais, mais j'ai beaucoup de souffle.  
Qui suis-je ? **Réponse :**
2. Complétez cette suite logique:  
L M M \_ \_ \_ \_ **Réponse :**
3. Pour me manger, on doit m'enlever l'extérieur, cuire mon intérieur,  
manger mon extérieur et jeter mon intérieur. **Réponse :**
4. Je suis vêtue de poils. Je suis dotée d'une chair. Je sais produire du lait.  
Pourtant, je ne suis pas un animal. **Réponse :**
5. Il suffit d'un mot pour qu'elles se séparent. **Réponse :**

*Vous trouverez les solutions de ces jeux à la page 43*



# Tordant!

*Marie Bolduc*

N'est-il pas étrange que les femmes aiment les chats ? Ils sont indépendants, n'écoutent pas, ne viennent pas quand on les appelle, adorent passer la nuit dehors et quand ils reviennent à la maison, ils veulent qu'on les laisse dormir tout à leur aise. Bref, tous les traits de caractère que la femme déteste chez l'homme, elle les adore chez le chat.



Deux propriétaires de chien essaient de déterminer lequel de leurs chiens est le plus intelligent. « Mon chien est tellement fin, dit le premier, que tous les matins, il guette le livreur de journaux ; il lui donne un pourboire et m'apporte le journal avec ma tasse de café.

- Je sais, dit l'autre.
- Et comment le sais-tu ? reprend le premier.
- Mon chien me l'a dit. »

Randy, le réparateur du lave-vaisselle, a reçu des instructions très précises concernant les deux animaux de compagnie de sa cliente. « Spike, le Rottweiler, ne te fera pas de mal même s'il a l'air féroce ; mais quoi que dise le perroquet, ne lui parle pas. » Randy entre dans la maison et se met au travail. Le chien est étendu paisiblement sur le tapis. Mais le perroquet se moque de lui sans merci. « T'es pas mal gras, sais-tu, dit l'oiseau. Aye, le gros, tu ne serais pas capable de mettre des piles dans une lampe de poche, alors... réparer un lave-vaisselle ! » Randy en a vite assez. « Dis donc, l'oiseau, tu te penses bien fin pour quelqu'un dont la cervelle n'est pas plus grosse qu'un petit pois. » Le perroquet reste silencieux pendant un moment, puis, avec un éclat dans le regard, il dit : « Très bien, vas-y, Spike. »



Une femme qui souffre de solitude s'achète un perroquet. Une semaine plus tard, l'oiseau n'a pas encore dit un mot. La femme retourne à l'animalerie et lui achète un miroir. Rien, pas un mot ! La semaine suivante, elle lui rapporte une petite échelle. Polly demeure silencieux, si bien qu'une semaine plus tard, elle lui donne une bonne bourrade qui ne lui arrache pas un seul mot. La semaine d'après, elle aperçoit son perroquet dans le fond de sa cage, mourant. Il trouve néanmoins le courage de lui murmurer : « Dis donc : ils ne vendent pas de nourriture pour moi à ton animalerie ? »

Un gnome est occupé dans le jardin à détruire quelques buissons quand le chat de la maison apparaît.

« Qui es-tu ? demande le chat.

– Un gnome, lui répond-on.

Je vole des aliments aux êtres humains, je tue leurs plantes et, la nuit, fais une musique insupportable qui les rend fous.

J'adore nuire. Et toi, qui es-tu?

– Euh, je crois que je suis aussi un gnome. » répond le chat.

Tard, le soir, un voleur entre par effraction dans une maison. Il fige net quand il entend une grosse voix dire : « Dieu te surveille ! » Le silence se rétablit. Le voleur continue d'avancer sans bruit. Et voilà que la grosse voix reprend « Dieu te surveille. » Le voleur s'immobilise et regarde affolé autour de lui. Il remarque la présence d'un perroquet dans sa cage. « C'est toi qui a parlé ?

– Oui, » répond le perroquet.

Le criminel pousse un soupir de soulagement et demande :

« Comment t'appelles-tu ?

– Clarence, répond le perroquet.

– C'est un nom bizarre pour un perroquet, dit l'homme. Quel imbécile t'a donné ce nom-là ?

– Celui qui a appelé son Rottweiler Dieu. »

*Source : <http://selection.readersdigest.ca/maison>*

# Petites annonces



## **Horaire d'ouverture du salon**

**Mardi : de 9 à 15 h 30**

**Mercredi : de 9 à 15 h 30**

**Jeudi : de 9 à 15 h 30**

**Vendredi : de 9 à 14 h 30**

Virginie Laverdière



**Passez une bonne  
journée**



# Réponses Au Jeu!

## RÉPONSES AUX JEUX DE LA PAGE 39

### RÉBUS

ISTOIR	Histoire sans queue ni tête.
POI RE	Couper la poire en deux.
ETPMOC	Le compte à rebours.
NUATÊTEGES	La tête dans les nuages.
GEAUZ	De l'eau dans le gaz.
IE viser IE	Viser entre les deux yeux.
CH E VEU X	Couper les cheveux en quatre.
LAULUNTRE	L'un dans l'autre.
SOCRACHERUPE	Cracher dans la soupe.
PEUR MAL PEUR PEUR	Plus de peur que de mal.
CRISE CRISE	Crise de foie.

### QUI SUIS-JE?

- Je ne respire jamais, mais j'ai beaucoup de souffle.  
Qui suis-je ? **Solution** : l'aspirateur
- Complétez cette suite logique:  
L M M \_ \_ \_ **Solution** : L M M J V S D  
(Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche)
- Pour me manger, on doit m'enlever l'extérieur, cuire mon intérieur,  
manger mon extérieur et jeter mon intérieur. **Solution** : Un épi de maïs
- Je suis vêtue de poils. Je suis dotée d'une chair. Je sais produire du lait.  
Pourtant, je ne suis pas un animal. **Solution** : La noix de coco
- Il suffit d'un mot pour qu'elles se séparent. **Solution**: Les lèvres



**L'entre-nous !**  
**Volume 19**  
**Numéro 1 – Avril 2018**

L'entre-nous! est publié quatre fois par année à l'intention des résidents du Jeffery Hale, de leurs proches, des bénévoles et des employés.

Ce journal est essentiellement financé par le Comité des usagers que vous pouvez rejoindre au 418 684-5333 poste 1454 (sans frais, 1 888 984-5333) ou au *info@usagersjhsb.ca*

**Équipe de rédaction**

Monique Brisson  
 Marie Pouliot  
 Marie Bolduc  
 Lucie Misson

**Révision linguistique**

Marie Pouliot

**Impression**

Reprographie gouvernementale

**Tirage**

170 exemplaires



Le printemps donne tout	2
Le mot de la rédaction	3
La Perle du mois	4
Service des soins spirituels	10
Comité des résidents	12
Mot de la direction	15
Fondation	17
Ça se passe au Jeff	18
Anniversaires	23
Accueils et Adieux	25
Clin d'œil	26
Saviez-vous que...	28
Nos lecteurs nous écrivent	30
Recette du mois	36
Activités au Jeff	37
Au Jeu!	39
Tordant!	40
Petites Annonces	42
Réponses Au Jeu!	43

Vous trouverez tous les numéros de *L'entre-nous* depuis sa première parution en octobre 2000 à l'adresse internet suivante :

**<http://www.louisgermain.com/jeffery-hale/>**