



JOURNAL L'ÉCHO

JUILLET 2026



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

Québec 



La Gestionnaire responsable du milieu de vie

Chers résidents et chères familles,

Le mois de juillet s'installe doucement avec ses journées ensoleillées, apportant chaleur, lumière et une belle énergie au sein de notre milieu de vie. C'est une période propice pour profiter des petits plaisirs de l'été, que ce soit une promenade à l'extérieur, des moments de détente ou encore des activités rassembleuses.

Au cours des prochaines semaines, notre équipe continuera de mettre tout en œuvre afin d'offrir un environnement sécuritaire, bienveillant et stimulant pour chacun de nos résidents. Nous avons à cœur de créer des occasions de partage, de sourire et de connexion, car chaque moment vécu ensemble est précieux.

Le 1er juillet, nous soulignerons avec plaisir la fête du Canada. Cette journée sera l'occasion de célébrer notre beau pays dans une ambiance festive et conviviale. Une attention particulière sera portée à cet événement avec des activités spéciales, de la musique et, bien sûr, quelques surprises pour égayer la journée. Nous espérons que cette célébration apportera joie et souvenirs heureux à tous.

Je tiens également à remercier chaleureusement les familles et les proches pour leur présence, leur soutien et leur collaboration continue. Votre implication fait une réelle différence dans le quotidien de nos résidents.

Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite un merveilleux mois de juillet, rempli de douceur, de soleil et de moments significatifs.

La gestionnaire responsable du milieu de vie
Isabelle Néron

Le comité des résidents a besoin de vous!

Par votre proximité avec les résidents, vous êtes un acteur clé pour promouvoir le comité des résidents.

Selon la Loi sur la gouvernance du système de santé et de services sociaux (LGSSSS), les comités des résidents sont les **gardiens des droits des résidents**.

Ils ont comme principales fonctions de :

- **Renseigner** les résidents sur **leurs** droits et obligations
- **Promouvoir l'amélioration** de la qualité des conditions de vie des résidents
- Participer à **l'évaluation** de la satisfaction des résidents
- **Défendre les droits** et intérêts des résidents
- **Accompagner et assister**, sur demande, un résident dans toute démarche (ex. : plainte)

Un résident pourrait avoir besoin du soutien du comité des résidents :

- S'il se pose des questions sur ses droits;
- S'il vit des insatisfactions à l'égard de ses services;
- S'il a besoin de soutien pour porter plainte.

Si vous rencontrez des résidents qui désirent donner de leur temps bénévolement, qui ont à cœur le bien-être des résidents et qui ont un jugement critique à l'égard des services, n'hésitez pas à leur mentionner que le comité des résidents est à la **recherche de nouveaux membres**.

Avantages de s'impliquer

- Mieux comprendre les services et le milieu de vie
- Pouvoir aider des résidents et améliorer la qualité des services
- Partager avec des gens qui ont des intérêts communs

Pour joindre le comité des résidents :

418-681-3561 Poste 16732

cr.saint-dominique.ciusssc@ssss.gouv.qc.ca

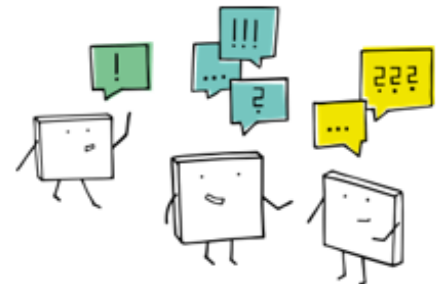


Image libre de droits de Pixabay.com



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

Québec





L'hydratation : un geste simple pour rester en santé

L'eau est essentielle à notre corps. Elle aide à maintenir une bonne circulation sanguine, à réguler la température du corps et à assurer le bon fonctionnement des organes. Avec l'âge, il est encore plus important de porter attention à son hydratation.

Pourquoi boire suffisamment ?

En vieillissant, la sensation de soif peut diminuer. Il est donc possible de manquer d'eau sans s'en rendre compte. Une bonne hydratation permet de :

- Prévenir la fatigue et les étourdissements ;
- Favoriser une bonne digestion ;
- Réduire les risques de constipation ;
- Aider les reins à bien fonctionner ;
- Maintenir une peau en meilleure santé ;
- Contribuer à la concentration et au bien-être général.

Reconnaître les signes de déshydratation :

Certains signes peuvent indiquer que le corps manque d'eau :

- Bouche sèche ;
- Soif importante ;

- Urine plus foncée que d'habitude ;
- Fatigue inhabituelle ;
- Maux de tête ;
- Étourdissements ou confusion.

**Si vous ressentez ces symptômes, informez
un membre du personnel.**

Comment rester bien hydraté ?

Voici quelques conseils simples :



- Boire régulièrement au cours de la journée, même sans avoir soif ;
- Garder un verre d'eau à portée de main ;
- Consommer des boissons variées comme l'eau, le lait, les tisanes ou les bouillons ;
- Manger des aliments riches en eau, comme les fruits, les légumes et certaines soupes ;
- Boire davantage lors des journées chaudes ou en cas de fièvre.

Un petit geste qui fait une grande différence

Boire quelques gorgées d'eau plusieurs fois par jour est une habitude facile à adopter. Une bonne hydratation contribue à votre confort, à votre énergie et à votre santé. N'hésitez pas à accepter les boissons offertes et à demander de l'eau lorsque vous en avez envie.

Prendre soin de son hydratation, c'est prendre soin de soi !

TADAM ! VOICI NOS NOUVELLES COLOCATAIRES !



Cocotte



Coco



Nuggets



Rico

Nous sommes à la recherche de plantes vivaces qui ajouteront de la beauté et de la couleur à notre cour.

Nous serons ravis de récupérer les plantes au bureau des loisirs, situé au premier étage.



- Vivaces
- fleurs
- petits arbustes

Horaires :

du lundi au vendredi de 9h à 16h30



CHLSD Saint-Dominique



Les soins spirituels

Qu'est-ce qui donne encore du sens à vos journées ?

Avec l'avancée en âge et parfois la maladie, plusieurs de nos repères changent. Certaines personnes peuvent alors se demander : qu'est-ce qui donne encore du sens à mes journées ?

La réponse est différente pour chacun. Pourtant, dans les rencontres en soins spirituels, nous constatons souvent que le sens se trouve dans des réalités simples, mais profondément importantes.



Pour certains, c'est la visite d'un proche, un appel téléphonique ou le sourire d'un membre du personnel. Pour d'autres, c'est le plaisir d'écouter une chanson aimée, de regarder les oiseaux par la fenêtre, de feuilleter un album de photos ou de participer à une activité appréciée.

Le sens peut aussi se trouver dans les souvenirs. Raconter son histoire, transmettre ses expériences ou partager ce qui a marqué sa vie permet souvent de reconnaître le chemin parcouru et la valeur de ce qui a été vécu.

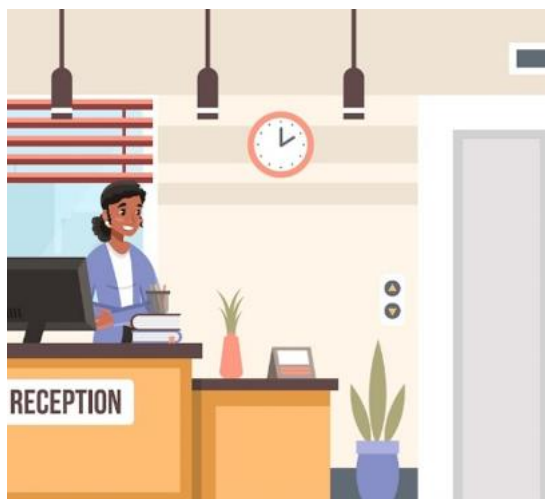
Certaines personnes trouvent également du réconfort dans leurs croyances, leurs traditions ou leurs pratiques spirituelles. D'autres puisent leur force dans les liens qui les unissent à leur famille, à leurs amis ou à leur communauté.

Parfois, ce qui donne du sens à une journée n'est pas un grand événement, mais simplement le fait d'être reconnu, écouté et accueilli tel que l'on est.

Prendre le temps de remarquer ces petits moments peut nous aider à découvrir que même dans les périodes de changement ou de fragilité, la vie continue de porter des occasions de joie, de partage et de sens.

Et vous, qu'est-ce qui a donné du sens à votre journée aujourd'hui ?

Maude Daigneault, Intervenante en soins spirituels
418 681-3561 poste 16700
Maude.daigneault2.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca



Dans un CHSLD, la réception occupe une fonction centrale. Elle constitue le premier point de contact entre l'établissement, les résidents, leurs familles et les visiteurs. Son rôle principal est d'assurer un accueil chaleureux et professionnel, tout en orientant adéquatement les personnes vers les différents services.

En plus de l'accueil, la réception est responsable de la gestion des communications, notamment en répondant aux appels téléphoniques, en transmettant les messages et en relayant certaines informations importantes à l'interne. Elle apporte également un soutien administratif, comme la gestion du courrier et la mise à jour de certains dossiers.

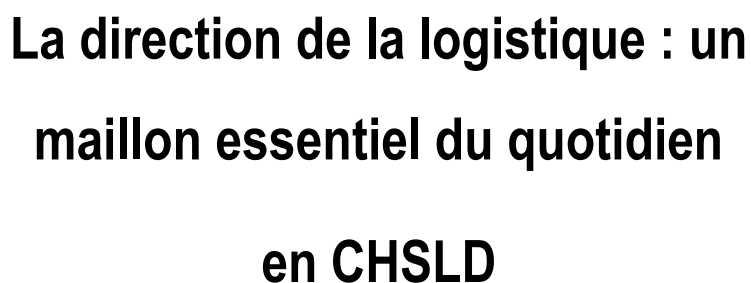
Un autre aspect important de son rôle est la sécurité. La réception veille à contrôler les accès à l'établissement afin d'assurer la protection des résidents, particulièrement vulnérables.

Enfin, la réception contribue au bon climat de vie en offrant un service courtois, rassurant et respectueux, ce qui favorise le bien-être des résidents et de leurs proches.

Rappel des horaires de la réception du CHSLD Domaine Saint-Dominique :

9h à 12h30 – 13h30 à 17h

Pauses ponctuelles de : 10h45 à 11h00 – 15h à 15h15



1. Une mission au cœur des opérations

2. Des responsabilités variées

- **L'approvisionnement et la gestion du matériel**

- **Le soutien aux équipes**

Collaborer avec l'ensemble des services pour répondre rapidement aux besoins opérationnels du milieu.

Principaux domaines d'intervention de la Direction de la logistique :

- ✓ Service alimentaire
- ✓ Buanderie
- ✓ Gestion accès Stationnement de l'établissement
- ✓ Approvisionnement
- ✓ Transport (usager / matériel)
- ✓ Messagerie

Même si son travail se déroule souvent en arrière-plan, la direction de la logistique contribue directement au bien-être des résidents. Grâce à une organisation efficace, les équipes peuvent accomplir leur travail dans les meilleures conditions possibles et les résidents bénéficient d'un milieu de vie fonctionnel, sécuritaire et accueillant.

Merci à toute l'équipe

La direction de la logistique regroupe des professionnels engagés qui travaillent avec rigueur, efficacité et esprit de collaboration. Leur contribution quotidienne mérite d'être soulignée, car elle fait une réelle différence dans la qualité des services offerts à nos résidents.

Chef de service de la Direction de la Logistique
Geneviève Grimard

TEMOIGNAGES

De l'Ukraine au Canada, la tradition du pysanka



Voici Vira Kostenko Schitterer!

À Pâques, en Ukraine, il y a une tradition bien spéciale: le *pysanka*. Ce sont des œufs que l'on décore avec soin, et dont les couleurs et les motifs racontent une histoire. J'ai parlé avec Vira Kostenko Schitterer, une Ukrainienne qui vit aujourd'hui au Canada et qui anime des ateliers pour montrer comment créer ces œuvres d'art délicates !

Vira vient d'une ville en Ukraine qui s'appelle Zaporijjia. Elle a déménagé au Canada et vit à Moncton, au Nouveau-Brunswick, depuis 2019.

Ça va te surprendre, mais ce n'est pas en Ukraine qu'elle a appris à faire ces magnifiques œufs multicolores. « Je viens d'une région où, pendant l'époque soviétique, on parlait surtout russe et où certaines coutumes ukrainiennes étaient défendues », raconte-t-elle.

Elle explique même que certains enfants pouvaient être punis s'ils arrivaient à l'école avec de la teinture de pysanka sur les doigts.

C'est finalement au Canada que Vira découvre le pysanka. « J'ai appris en participant à un atelier organisé par la communauté ukrainienne de Moncton. J'ai tout de suite été interpellée par cet art », se souvient-elle.

La tradition des pysankas est très ancienne et elle est liée à Pâques. « Pour les Ukrainiens, l'œuf est un symbole de vie et de continuité », précise Vira.

Pysanka provient du mot « pysaty », qui signifie « écrire » en ukrainien. « On dit qu'on écrit le pysanka, puisque chaque motif et chaque couleur a une signification », explique Vira.

Par exemple, on utilise le rouge pour représenter l'amour, ou le noir pour la richesse de la terre et la fertilité. Les formes, elles, peuvent être géométriques, comme des lignes et des triangles, ou inspirées de la nature, comme des fleurs, des feuilles ou des animaux. Selon les régions et les familles, ces significations peuvent varier.



Mais comment on fait ça, un *pysanka* ? D'abord, il faut être patient ! On utilise souvent un vrai œuf qu'on vide en faisant deux petits trous aux extrémités, puis en soufflant doucement pour enlever l'intérieur. Ensuite, on le laisse sécher. Lorsque c'est fait, on peut commencer à le décorer!

Il faut plonger l'œuf dans différentes couleurs, une à la fois. On commence par les plus claires, comme le jaune. Entre chaque couleur, on trace des motifs sur la coquille avec de la cire chaude. Chaque fois qu'on met de la cire, on « cache » une couleur pour qu'elle reste visible à la fin.

Ensuite, on plonge l'œuf dans une couleur plus foncée, comme le rouge, on remet de la cire, et on répète ces étapes plusieurs fois. À la fin, l'œuf est presque entièrement recouvert de cire ! Quand on fait fondre la cire, toutes les couleurs apparaissent d'un coup... comme par magie!

Pour Vira, fabriquer un pysanka est plus qu'une activité créative. « C'est un moment culturel et amusant, mais aujourd'hui, ça a beaucoup d'importance. Avec la guerre et la tentative de la Russie d'effacer la culture ukrainienne, c'est crucial pour nous, à l'étranger, de la partager et de la pratiquer », explique-t-elle.

Texte proposé par Mme Germaine d'Amour, Résidente





À toutes celles et ceux que nous avons aimés

Mme Jacqueline LAJEUNESSE, le 2 juin 2026

Mme Thérèse GUILLOT, le 10 juin 2026

Mme Raymonde BOISVERT, le 13 juin 2026

M. Gilles VANDAL, le 17 juin 2026



Bienvenue à nos nouveaux résidents !

Mme Madeleine LAUZÉ

M. Simon GUÉRIN

Mme Dianna GIRARD





JUILLET

2	Mme Denyse LABERGE
4	Mme Colette MOISAN Mme Gisèle PICARD
5	Mme Jeannine ROULEAU
6	M. Miodrag ROKSANDIC
7	Mme Liliane PONTON
8	Mme Diane GRONDIN
9	M. Bertrand VOYER
12	Mme Denise FRECHETTE
13	Mme Lisette BILL
15	Mme Raymonde LÉTOURNEAU
19	M. Gilles BÉDARD Mme Line POULIN
20	M. Roch André BOURQUE Mme Claire GINGRAS
22	Mme Jeanine ROUSSEAU Mme Carole TREMBLAY
23	Mme Yolande GAUVIN
26	M. Bernard TOUSIGNANT M. Alexandre BLAIS Mme Claire JOLIN
27	Mme Thérèse LECOMTE
29	Mme Jeanne-Aimée ROY





Journée Mexicaine



Décoration fête des mères

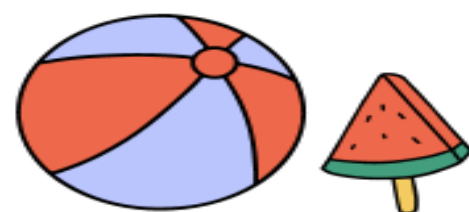
Journée de reconnaissance des bénévoles







Les jeux



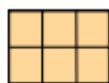
Sudoku

Inscrire les chiffres de 1 à 6.

Place numbers from 1 to 6.

Ne pas inscrire 2 fois le même chiffre dans un rectangle

Never repeat the same number twice in a rectangle



Ou ligne

Or line



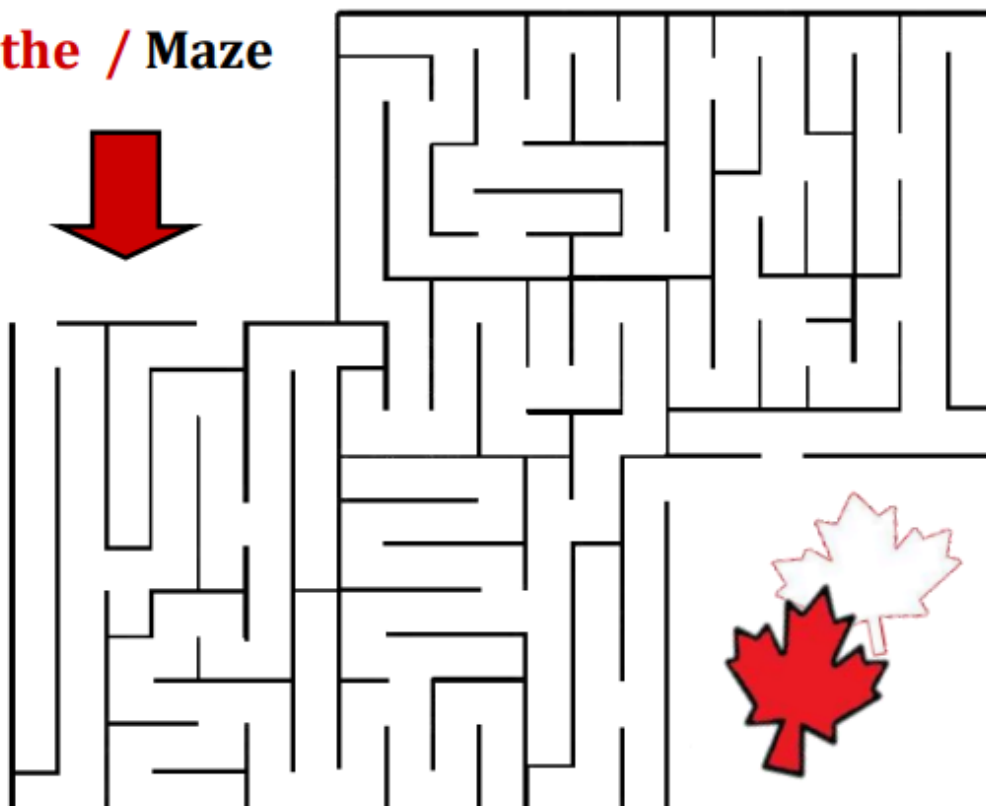
Ou colonne.

Or column.



		5	2		
	2			3	
1					3
5					6
	3			1	
		1	3		

Labyrinthe / Maze





5
HUART
YUKON

6
CASTOR
ÉRABLE
HOCKEY
OTTAWA

7
ALBERTA
DRAPEAU
FEUILLE
ONTARIO
TORONTO

8
BERNACHE
EDMONTON
INUKSHUK
LABRADOR
MONTRÉAL
MANITOBA

9
VANCOUVER

11
TERRITOIRES

12
SASKATCHEWAN



Merci à nos participants du journal



À la prochaine édition

