



JOURNAL L'ÉCHO



2026



La Gestionnaire Responsable du Milieu de Vie

Chers résidents et familles,

C'est avec beaucoup d'émotion que nous soulignons le départ à la retraite de Christine Francois après plusieurs années de service dévoué au sein de notre établissement.

Au fil des années, elle a su se démarquer par son professionnalisme, sa rigueur et son engagement constant envers notre clientèle, les familles et les équipes. Toujours disponible pour soutenir les autres, répondre aux demandes et contribuer au bon fonctionnement de nos services, elle a été une collaboratrice précieuse et une personne de confiance pour de nombreux collègues, résidents et familles.

Son accueil chaleureux, son écoute attentive et sa capacité à trouver des solutions ont fait une réelle différence au quotidien. Son implication auprès de notre clientèle et son désir constant d'offrir un service de qualité ont contribué à créer un environnement humain et bienveillant dont nous sommes fiers.

Au nom de toute l'équipe, je tiens à lui exprimer notre profonde gratitude pour son excellent travail, sa disponibilité, sa générosité et son dévouement. Son passage parmi nous laissera une empreinte durable et de précieux souvenirs.

Nous lui souhaitons une retraite remplie de santé, de bonheur, de projets stimulants et de moments précieux auprès de ses proches. Que cette nouvelle étape de vie soit à la hauteur de tout ce qu'elle mérite.

Merci pour tout, Christine. Nous te souhaitons une retraite des plus heureuses !

Avec toute notre reconnaissance.

Isabelle Néron
Gestionnaire responsable du milieu de vie

À compter du 31 aout, date du départ de Christine, toute question ou demande pourra être adressée à :

Manon Poirier - Adjointe administrative

 Poste : 16675 -  manon.poirier2.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca



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**.

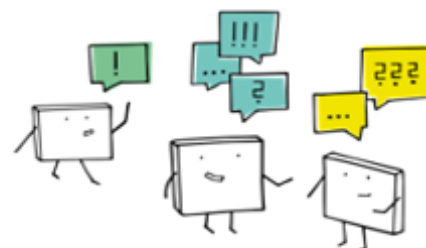
Avantages de s'impliquer

- 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.ciussccn@ssss.gouv.qc.ca



Santé Québec Capitale-Nationale
Universitaire

PERSONNALISATION DES SOINS ET SERVICES

5 ACTIONS CONCRÈTES



PERSONNALISER LES SOINS C'EST AUSSI :

- PRÉSERVER L'AUTONOMIE EN PERMETTANT D'EN FAIRE UN MAXIMUM SEUL
- FAVORISER SON BIEN-ÊTRE, SA DIGNITÉ ET SON SENTIMENT D'ÊTRE CHEZ ELLE
- PERMETTRE AUX PROCHES DE S'IMPLIQUER

1-CONNAÎTRE LA PERSONNE

- CONNAÎTRE CE QUI DONNE UN SENS À SA VIE, SES HABITUDES ET SES PRÉFÉRENCE ET CE, JUSQU'À LA FIN DE VIE



2- PERSONNALISER LES SOINS D'HYGIÈNE

- CONSIDÉRER LES PRÉFÉRENCES (MOMENT DE LA JOURNÉE, FRÉQUENCE, AMBIANCE, MUSIQUE, ETC.)
- FAVORISER LA PARTICIPATION SELON SES CAPACITÉS
- PRÉSERVER L'INTIMITÉ ET LA DIGNITÉ



3- FAVORISER L'AUTONOMIE

- ENCOURAGER LA MARCHÉ ET LES MOBILISATIONS
- ENCOURAGER LA PARTICIPATION DANS LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE ET OCCUPATIONNELLES



4- L'HYDRATATION

- OFFRIR FRÉQUEMMENT DES BREUVAGES ADAPTÉS AUX RÉSIDENTS, ET CE À L'ANNÉE
- ENCOURAGER L'UTILISATION D'UN VERRE, D'UN POT D'EAU OU D'UNE BOUTEILLE PERSONNALISÉE



5-RESPECTER LE SOMMEIL

- CONNAÎTRE LES HABITUDES DE SOMMEIL
- FAVORISER UNE APPROCHE APAISANTE AU COUCHER ET AU RÉVEIL (RÉDUIRE LE BRUIT ET LA LUMIÈRE LA NUIT)



Zoom » sur le service alimentaire (Direction de la Logistique)

Bien manger, c'est bien plus que se nourrir : c'est un moment de plaisir, de réconfort et de partage. Au sein de notre CHSLD, l'équipe du service alimentaire travaille chaque jour avec dévouement afin d'offrir des repas savoureux, équilibrés et adaptés aux besoins de chaque résident.

Composé de cuisiniers, d'aide-cuisiniers, de préposés au service alimentaire, de techniciens en diététique et de nutritionnistes, le service alimentaire veille à la qualité des menus tout en respectant les goûts, les habitudes et les besoins particuliers de chacun.

Les repas sont élaborés selon les recommandations nutritionnelles en vigueur et tiennent compte des différentes textures requises ainsi que des régimes thérapeutiques prescrits. Notre objectif est de favoriser le plaisir de manger tout en contribuant à la santé, au bien-être et au maintien de l'autonomie des résidents.

Au-delà des repas quotidiens, l'équipe participe également à la vie du milieu en proposant des activités spéciales, des repas thématiques, des fêtes saisonnières et diverses attentions gourmandes qui permettent de créer des moments de convivialité appréciés de tous.

Nous remercions chaleureusement les membres du service alimentaire pour leur professionnalisme, leur créativité et leur engagement à rendre chaque repas agréable et sécuritaire.

Bon appétit à tous !

Geneviève Grimard
Cheffe de Service Logistique



Nous avons le plaisir d'accueillir, au CHSLD
Domaine Saint-Dominique, la Boutique

Aux trois boutons
M O D E A D A P T É E

Le vendredi 4 septembre 2026 de 13h à 15h30
à la salle polyvalente

- Robes
- Chandails
- Vêtements adaptés
- Jupes
- Pantalons
- Souliers
- Et plusieurs autres articles

pour **hommes et femmes**, dans différents styles et tailles.

Nous vous invitons à profiter de cette occasion pour accompagner votre proche et passer un agréable moment, tout en découvrant les articles proposés.



LES SOINS SPIRITUELS

Septembre : le temps des récoltes

Septembre est souvent associé aux récoltes. Les jardins débordent de légumes, les vergers offrent leurs fruits et les champs témoignent du travail patient accompli au fil des saisons.

Une récolte ne se fait jamais en un jour. Elle est le résultat d'innombrables gestes : préparer la terre, semer, arroser, attendre, prendre soin... Il faut du temps, de la patience et parfois beaucoup de persévérance.



Il en va souvent de même pour nos vies.

En milieu d'hébergement, il est facile de croire que le temps des grands projets est derrière soi. Pourtant, chaque journée offre encore l'occasion de semer quelque chose de beau. Un sourire, un merci, une conversation, un souvenir partagé ou une écoute attentive peuvent illuminer la journée d'une autre personne.

Les récoltes ne sont pas seulement celles que l'on voit. Elles sont aussi faites des liens que nous avons tissés, des personnes que nous avons aimées, des épreuves que nous avons traversées et des valeurs qui continuent de guider nos choix.

Il arrive aussi que certaines récoltes prennent une forme inattendue. Une difficulté surmontée peut nous avoir rendu plus patients. Une épreuve peut avoir révélé une force que nous ne soupçonnions pas. Un changement de vie peut nous avoir appris à apprécier davantage les petits bonheurs du quotidien.

Septembre nous invite à prendre un moment pour reconnaître tout ce qui a grandi au fil de notre parcours. Non pas avec fierté ou nostalgie, mais avec gratitude envers les personnes, les expériences et les moments qui nous ont façonnés.

Et si, en ce temps des récoltes, nous prenions aussi conscience que nous continuons, chaque jour, à semer des graines de bonté, d'espérance et de bienveillance autour de nous? Car il n'est jamais trop tard pour faire grandir quelque chose de beau.

Maude Daigneault, Intervenante en soins spirituels
418 681-3561 poste 16700

maude.daigneault2.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca



Retour sur les bancs d'école

Le 24 septembre prochain 2026

Salle polyvalente du CHSLD Domaine Saint-Dominique !

Pour marquer cette journée, plusieurs stations seront aménagées afin de faire appel aux souvenirs, à la créativité et, surtout, de susciter de beaux échanges entre les résidents.

Parmi les activités proposées :

- Station « Recherche de manuel scolaire »
- Station « Examen »
- Station « Photo pour la carte étudiante »
- Signature dans l'album des finissants 2026
- Et plusieurs autres surprises !



Une petite demande aux familles :

Dans le cadre de l'une de nos stations, nous aimerions présenter aux résidents **d'anciennes photos d'eux à l'école** afin de créer un effet de surprise et de faire émerger de beaux souvenirs.

Si vous avez des photos de votre proche lorsqu'il était à l'école, nous aimerions beaucoup pouvoir en obtenir une copie.

Vous pouvez nous transmettre une **version numérique** à l'adresse suivante : eleonore.guertin-picard.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca. Vous pouvez également déposer une **copie papier dans une enveloppe identifiée « Loisirs »** à la réception.

Merci de nous aider à leur faire revivre un petit morceau de leur jeunesse !





Témoignages



**Des aînés plus actifs que jamais...
quand ils en ont les moyens**

« Comment ça va ? » Ces trois mots servent souvent d'introduction pour prendre des nouvelles de quelqu'un. Cet automne, *Le Devoir* s'inspire de cette expression [pour tâter le pouls de notre monde](#). Dans ce texte : la santé des aînés québécois.

Ils vivent plus vieux, sont plus en santé et plus actifs que jamais. Pour certains, l'âge d'or rime avec liberté : ils ont du temps pour s'adonner à de nouvelles passions et de l'argent pour faire le tour du monde. Pour d'autres, confrontés à l'isolement et à une grande précarité financière, la vieillesse se fait triste et angoissante. Alors, comment ça va, les aînés ? La réponse dépend de la personne à qui on pose la question.

« Des aînés ? Ne parlez-moi pas d'aînés ! » lance avec un grand sourire Yvon Brisebois, 80 ans, avant de préciser, sur le ton de la confiance : « Dans notre tête, on n'a jamais l'âge qu'on a... »

Sous les haut-parleurs qui diffusent de la musique du siècle dernier, Yvon Brisebois et sa conjointe, Nicole Labrosse, s'échauffent avant de s'élancer sur la piste pour une course de 5 kilomètres, un événement qui se tient au Centre de la nature de Laval dans le cadre des Jeux provinciaux de la FADOQ.

Les tourtereaux se sont rencontrés dans la soixantaine. Depuis, ils font de la course à pied ensemble et profitent de la retraite. « On a fait 50 voyages en 17 ans », s'enthousiasme M^{me} Labrosse, qui a fêté son 80^e anniversaire en Grèce. « La retraite, ça nous permet d'essayer plein de choses qu'on ne pouvait pas faire avant parce qu'on avait une famille, des enfants, une carrière, on n'avait pas le temps, affirme M. Brisebois. Là, on fait des projets, c'est la liberté. »



Photo: Valérien Mazataud Le Devoir Jean Ménétrier peu avant son départ pour l'épreuve du 5 km.



Jean Ménétrier, 81 ans, vient à peine de terminer la course de 10 kilomètres qu'il repart pour celle des 5 kilomètres. Il a commencé à courir à la retraite, à 69 ans, et a fait 15 marathons depuis, dont 3 l'an

dernier. « À mon âge, je commence à trouver ça dur », reconnaît celui qui s'est récemment mis à l'athlétisme et qui compte courir le plus longtemps possible. « Je fais ça pour me tenir en forme et c'est un défi, car j'ai de l'arthrose, j'ai des blessures, j'ai un problème de sciatique. Ce sont tous des problèmes qu'on a en vieillissant, mais si on ne bouge pas, ça s'aggrave. »

Pour Yasmina Redjouani, 74 ans, qui a fait les sept marathons majeurs et qui se prépare pour celui de Cape Town l'an prochain, le secret réside dans un mode de vie sain et des projets stimulants. « Je m'alimente bien, je m'entraîne, je fais de la musculation. Il faut faire beaucoup de choses pour se maintenir en forme. Je m'entoure aussi de beaucoup de jeunes, c'est très stimulant. C'est ça, en fait, rester jeune. »



Photo: Valérien Mazataud Le Devoir Une participante à l'arrivée du 10 km.



Vivre plus longtemps... mais pas nécessairement en santé

L'espérance de vie a fait un bond énorme depuis 40 ans. En 1980, elle était de 78,7 ans pour les femmes et de 71,1 pour les hommes. Aujourd'hui, les femmes vivent en moyenne jusqu'à 84,4 ans, contre 80,9 pour les hommes.

Les aînés d'aujourd'hui sont également en meilleure santé et plus actifs qu'avant, constate Louis Bherer, professeur titulaire au Département de médecine de l'Université de Montréal, qui s'intéresse au vieillissement sain et à la santé cognitive des aînés.



Photo: Valérien Mazataud Le Devoir Des participant-es de 50 ans au départ du 5 km lors de la 32ème édition des Jeux FADOQ provinciaux, qui se sont déroulés au Centre de la nature de Laval du 23 au 25 septembre.

Quand il a commencé à faire des études dans son laboratoire sur la santé cognitive en 1997, les volontaires avaient en moyenne 65 ans. « Je me rappelle que les gens venaient dans nos études parce qu'ils n'avaient rien à faire ; ils venaient se stimuler. Aujourd'hui, les gens de 60 ans n'ont pas le temps de venir dans nos études, ils sont trop occupés. On a de la misère à leur booker un rendez-vous parce qu'ils sont tout le temps partis. »

Aujourd'hui, l'âge moyen des participants est de 72 ans. Et leur condition physique est égale à celle des gens de 65 ans de l'époque. « Donc ça va bien, ça va vraiment bien », se réjouit M. Bherer.

Mais il y a une ombre au tableau : l'espérance de vie en bonne santé n'augmente pas aussi rapidement que l'espérance de vie tout court. « Ce qui veut dire qu'on va vivre plus longtemps avec des maladies », résume M. Bherer.

Dans son dernier portrait des personnes âgées au Québec, l'Institut de la statistique rapporte que les trois quarts des aînés souffrent d'au moins une maladie chronique, mais la grande majorité déclare n'avoir aucune incapacité dans ses activités de la vie quotidienne. Au total, quatre aînés sur cinq se considèrent comme en bonne santé.

Si la santé des aînés d'aujourd'hui est meilleure qu'avant, l'accès aux soins de santé, lui, est devenu un enjeu majeur. « Plusieurs aînés se sentent trahis. Ils se disent : on a payé des impôts toute notre vie pour financer un système public, et aujourd'hui, le système de santé public nous laisse tomber », observe Yves Bouchard, président de la FADOQ, un organisme qui organise des loisirs pour les aînés et qui fait également des représentations politiques pour favoriser leur bien-être.

Pierre Lynch, président de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), est du même avis. « Le problème d'accès aux soins, c'est le problème le plus important pour les aînés. Il faut rendre ça plus simple », plaide-t-il.

Précarité économique

L'autre problème criant, soulevé par ces deux organismes, c'est la grande précarité d'une partie importante des aînés.

Oui, les retraités de la génération des baby-boomers sont plus riches que ne l'étaient leurs parents, car ils ont bénéficié de bons emplois avec des fonds de retraite et ont eu accès à la propriété à un jeune âge.

Mais tous n'ont pas eu ce privilège, souligne Yves Bouchard, qui rappelle qu'entre 30 et 40 % des aînés ne vivent qu'avec les revenus de l'État, soit la pension de la sécurité de la vieillesse et le supplément de revenu garanti. « Si vous additionnez les deux, on parle de revenus de moins de 23 000 \$ par année. C'est en dessous du seuil de la pauvreté. C'est très peu pour se loger, se nourrir, se déplacer, payer des médicaments, des lunettes, avoir des loisirs. Ces personnes doivent couper dans leurs dépenses et se retrouvent dans les banques alimentaires pour avoir un minimum d'alimentation. »

Sans compter que les revenus sont fixes, alors que le coût de la vie a augmenté de façon vertigineuse ces dernières années, notamment pour l'alimentation et le loyer, ajoute Pierre Lynch, qui voit beaucoup de gens « couper » dans leurs médicaments, les repas et les activités sociales, ce qui les isole et les fragilise encore plus.

« Il faut qu'on mette des mesures en place pour s'assurer que les aînés les plus vulnérables ont suffisamment de revenus, parce que tout commence par le revenu », plaide-t-il.

Il faut également que la société regarde la vieillesse sous un jour plus positif et que les aînés eux-mêmes adhèrent à cette vision, estime Louis Bherer. « On s'abreuve de connaissances sur "comment ne pas vieillir" et la chose qu'on fait le moins bien, c'est d'accepter le vieillissement avec ses bons côtés. C'est ça l'erreur, il faut l'accepter », dit-il. Il cite une phrase écrite au XVII^e siècle par l'auteur Jonathan Swift, qui semble plus à propos que jamais : « **Tout le monde veut vivre longtemps, mais personne ne veut être vieux** ».

Extrait du Journal Le Devoir, proposé par
Germaine d'Amour, Résidente

La langue, porteuse d'identité et d'influence

Tous les créateurs ont ajouté de la beauté au monde. Ils ont enrichi notre vie en nous donnant accès à des moments de bonheur ineffable – Hubert Reeves.

Il meurt lentement celui qui ne lit pas, celui qui ne voyage pas, celui qui n'écoute pas de musique, celui qui ne sait pas rire de lui-même – Pablo Neruda

Rita Mitsouko chantait « Ya d'la haine, faut bien la mettre quelque part ? Où la met-on la haine, dans le paysage clivé de notre époque ? ».

Notre vie est faite d'amour et ne plus aimer, c'est de ne plus vivre – Georges Sand.

Comment convaincre une génération que l'éducation est la clé du succès, quand nous sommes entourés par des diplômés pauvres et des criminels riches ? Robert Mugabé.

La loi ne s'occupe pas de vétilles et c'est exactement ce que nous devrions faire, si nous tenons à notre tranquillité d'esprit – Inconnu.

Les technocrates, ce sont les mecs qui, quand tu leur poses une question, une fois qu'ils ont finis de répondre, tu ne comprends plus la question que tu as posée – Coluche

Blagues

Pourquoi un professeur porte-t'il des lunettes de soleil en classe ?
Parce que ses élèves sont trop brillants.

Dans la phrase « Le voleur a volé une télévision » Où est le sujet ?
En prison !

Un astronaute qui commet un crime dans l'espace sera-t-il puni ?
Non car il s'agit d'un crime sans gravité !

Texte proposé par
Gisèle Drouin, Résidente

De quelle génération êtes-vous ?

1. Génération silencieuse (1928 – 1945) : A grandi durant la Grande Dépression et la Seconde Guerre mondiale. Valeurs : discipline, loyauté, respect de l'autorité.
2. Baby-boomers (1946-1964) : Nés après la Seconde Guerre Mondiale, période de forte croissance démographique et économique, arrivée de la télévision. Valeurs : optimiste, travail, consommation de masse.
3. Génération X (1965-1980) : A connu le divorce, les crises économiques et la fin des grands idéaux. Valeurs : indépendance, scepticisme, débrouillardise.
4. Génération Y (1981-1996) : A grandi avec l'essor internet et la mondialisation. Valeurs : équilibre vie professionnelle/vie personnelle, créativité, recherche de sens.
5. Génération Z (1997-2012) : Nés dans un monde déjà connecté, exposés aux réseaux sociaux et aux crises économiques récentes. Valeurs : pragmatisme, conscience écologique, engagement social.
6. Génération Alpha (2013 et après) : Première génération entièrement née au 21^{ème} siècle, très familiarisée avec les technologies numériques dès la naissance. Valeurs : innovation, adaptabilité, forte exposition aux médias numériques.

Remarques :

Les frontières entre générations ne sont pas strictes et peuvent varier selon les sources. Chaque génération est influencée par les événements historiques et les changements sociaux ce qui façonne ses comportements et ses attentes dans la société et sur le marché du travail.

Citations sur les générations (travail de recherche sur internet)
Proposé par Gisèle Drouin, Résidente.



1	Marielle GARON Jean-Claude FORTIER	25	Madeleine HARVEY
2	Marcelle DAMOUR	26	Jeanne-d'Arc VOYER
5	Jean-Louis VERRETTE	28	Odile SIMARD
6	Constance BARRY		Lina BEAUDET
7	Claire L'HEUREUX	29	Jean-Claude LARCHET
12	Aline CÔTÉ		Suzanne VENNE
15	Jacqueline FAUCHER		Paule BOURGET-LESSARD
17	Gemma GAUVIN	30	Réal BLOUIN





A toutes celles et ceux qui nous ont quittés

Mme Gisèle LAFLAMME, le 26 juillet 2026

Mme Aline FONTAINE, le 27 juillet 2026

Mme Thérèse LESAGE, le 27 juillet 2026

M. Raymond PÉPIN, le 3 août 2026

Mme Denyse LABERGE, le 6 août 2026

Mme Doris LACOMBE, le 13 août 2026

M. Roch André BOURQUE, le 14 août 2026



Mme Danielle LÉVESQUE

M. Michel CLOUTIER

M. Daniel GIGOT

M. Guy DESBIENS

Mme Yolande TRÉPANIÉ

Mme Marthe BARIL

Mme Jeannette CARON



Déjeuner crêpes aux fraises et sirop à UP



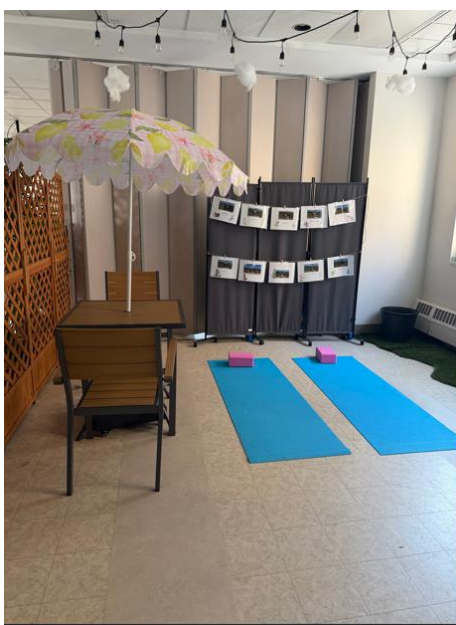
Journée Western



Nouvelles photos de la sortie à l'Île d'Orléans



Chalet Yoga





ET SI ON JOUAIT UN PEU ???

2	3	9	8	7	5	1		
4	5	6		9	2			7
	7	8	6	4				
7		1				3		8
	4	2	5	3		7		1
3			7	8		4	2	9
9	8		3		6	5	1	4
5		4	9	1			8	
6		3	4	5		9		



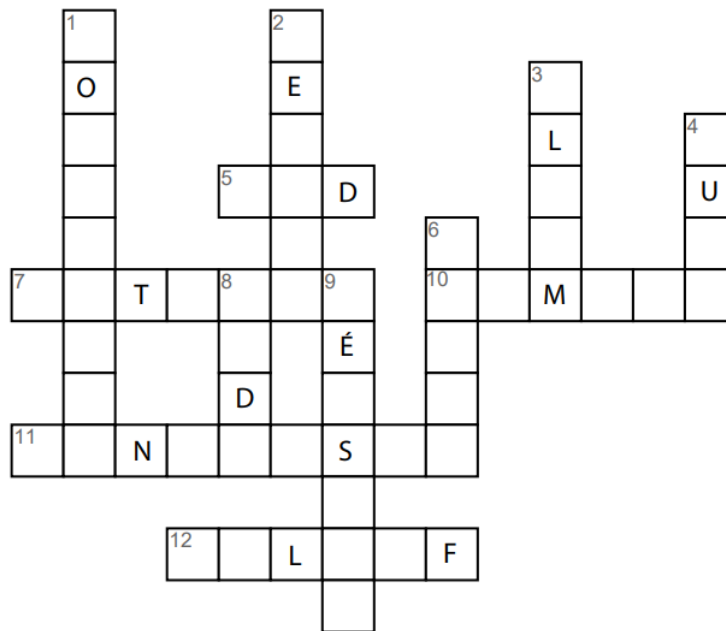
N E É B I E N V S E E I L R N
 S O I Q É L A N C T E D Q U O
 R O I M U I Q T S U I H B O I
 Y L U T O I T F T O R O P M T
 M Z V T A N T I O C Z S R A A
 Q T H A I R O É M É W G L D L
 A E M O G E É T L A O L F X E
 M V A Y D N N P U H M U I C R
 R U E C U O D T O A B G T Y B
 T X R E S P E C T O C R I L K
 T N E M E G A G N E C I S A P
 É T I V I T C E L L O C O G R
 É T I M I T N I B S K B P V V
 X O U C E S W E F D D C D T B
 H Z J Q H A Q K N B R I W D T

amitié
 collectivité
 droits
 équité
 relation

amour
 coopération
 écoute
 intimité
 respect

autonomie
 douceur
 engagement
 positif
 soutien

Mots croisés



HORIZONTAL

- 5) Logis des oiseaux.
- 7) Enlever.
- 10) Morceau d'acier qui attire le fer.
- 11) Faire tomber.
- 12) Ensemble des creux et des bosses de la surface de la terre.

VERTICAL

- 1) Bâtiment dans lequel dorment les porcs.
- 2) Lire une deuxième fois.
- 3) Grand livre dans lequel on colle des photos.
- 4) Qui ne peut pas parler.
- 6) Inscrire la date.
- 8) Petit pli de la peau.
- 9) Arriver à faire ce que l'on voulait.

