



20 26

JOURNAL MENSUEL

Janvier 2026

L'ÉCHO



La gestionnaire du milieu de vie



Chers résidents, chères familles, chers proches,

Alors que s'ouvre une nouvelle année, toute l'équipe de notre CHSLD souhaite vous adresser ses vœux les plus sincères pour **2026**. Que cette nouvelle année soit porteuse de **santé**, de **sérénité**, de **moments de douceur** et de **petites joies partagées**, au quotidien.

Le début de l'année est toujours un moment privilégié pour regarder devant soi avec espoir, tout en reconnaissant la richesse des liens qui nous unissent. Votre présence, votre confiance et votre implication contribuent chaque jour à faire de notre milieu de vie un lieu humain, bienveillant et vivant.

En 2026, nous poursuivrons ensemble notre engagement à offrir un environnement sécuritaire, respectueux et chaleureux, où chaque résident est accueilli avec dignité et attention, et où les familles demeurent des partenaires précieux.

Que ce premier numéro de *L'Écho* soit une invitation à découvrir les activités à venir, à souligner les bons coups et à continuer de nourrir ce sentiment de communauté qui nous rassemble.

Au nom de toute l'équipe, **bonne et heureuse année 2026**.

Avec toute notre considération,

La direction et l'équipe du CHSLD

Le comité des résidents



À l'aube de la nouvelle année, les membres du Comité des résidents désirent profiter de cette première publication pour vous transmettre, à vous et vos proches, nos meilleurs vœux. Santé, paix et sérénité, voilà nos souhaits les plus sincères pour 2026 !

Mandat du comité des résidents :

Débutons cette année par un petit rappel sur le mandat de notre comité...

Pour chaque centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) sur le territoire de la Vieille-Capitale, un comité de résidents formé de résidents, de membres de familles ou ex-membres de familles a comme mandat de :

- Renseigner les résidents sur leurs droits et leurs obligations
- Promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des résidents;
- Participer à l'évaluation de la satisfaction des résidents à l'égard des services reçus;
- Défendre les droits et les intérêts collectifs des résidents ou, à la demande d'un résident, ses droits et ses intérêts en tant que résident auprès de l'établissement ou de toute autorité compétente;
- À la demande d'une personne, défendre ses droits et ses intérêts en tant que résident, auprès de toute autorité compétente;
- Accompagner et assister, sur demande, un résident dans toute demande qu'il entreprend y compris formuler une plainte.

Rappel sur les droits des usagers :

Une personne qui réside en CHSLD est avant tout un usager du réseau de la santé et des services sociaux.

En tant qu'usager du CIUSSS de la Capitale-Nationale, voici vos droits :

- Droit à l'information
- Droit de recevoir des services en langue anglaise
- Droit de choisir votre professionnel ou l'établissement
- Droit de recevoir les soins que requiert votre état
- Droit de consentir à des soins ou de les refuser
- Droit d'accès à votre dossier d'usager
- Droit d'obtenir de l'assistance, de l'accompagnement ou les services d'une personne qui vous représente
- Droit aux services
- Droit de porter plainte
- Droit de participer aux décisions
- Droit à la confidentialité de votre dossier d'usager
- Droit à l'hébergement
- Droit de recevoir des soins de fin de vie

Nous profiterons des prochaines publications pour passer en revue, avec plus de détails, ces différents droits.

N'hésitez pas à communiquer avec nous, si vous avez des questions ou des commentaires. Nous pouvons également vous accompagner pour vous aider à solutionner vos insatisfactions.

Comité des résidents du CHSLD Domaine Saint-Dominique

Courriel : cr.saint-dominique.ciuSSScn@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 418-681-3561 Poste 455



The page is decorated with several balloons. On the left side, there is a large red balloon at the top and a smaller orange one below it. On the right side, there is a large red balloon at the top, a smaller orange one below it, and a large red balloon at the bottom. The balloons have thin ribbons trailing down.

Les anniversaires de janvier

10	Ginette Côté
12	Marie-Lorraine Matte
13	Gisèle Drouin
14	Maurice Gilbert
18	Pierrette Veilleux
21	Diane Cloutier
23	Raymond Pépin Robert Bilodeau
24	Pierrette Larouche
26	Ligia Teixeira Geneviève Lavoie
28	Yolande Lord
28	Jeanne Lamontagne
29	Germaine Fortier

Les nouveaux résidents

Eliane Martel, le 27 novembre

Liliane Ponton, le 6 décembre

Colette Plamondon, le 10 décembre

Jacqueline Lajeunesse, le 10 décembre

Denise Perreault, le 19 décembre



À tous ceux et celles qui nous ont quitté

Claude Chouinard, le 28 novembre

Danielle Defoy, le 30 novembre

Léonne Michaud, le 3 décembre

Céline Chouinard, le 8 décembre

Juliette Laverdière-Fleury, le 16 décembre

René Racine, le 18 décembre

Claire Giroux, le 22 décembre



Recette de gâteau renversé

Gâteau :

1 1/3 tasse de farine
3/4 tasse de sucre
3 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
1/4 tasse de graisse végétale
1 œuf
3/4 tasse de lait

Mélange de fruits:

2 tasses de fruits frais ou congelés
1/4 tasse de sucre
1 c. à thé de zeste de citron



Mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Couper la graisse dans les ingrédients secs à l'aide d'un coupe pâte jusqu' à grosseur de demi-pois. Faire un puit au centre et y verser l'œuf et le lait. Mélanger avec les ingrédients secs pour les humecter. Réserver.

Mélanger les fruits, le sucre et le zeste. Déposer au fond d'un plat carré, graissé.

Étendre la pâte sur les fruits.

Cuire à 350 degrés F pendant 40 à 50 minutes

Recette de Jocelyne Voyez, résidente



Passons à l'histoire

Le 3 décembre 2025 a marqué le 40^e anniversaire de l'inscription de l'arrondissement historique du Vieux-Québec sur la prestigieuse liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. En 1985, au moment de son inscription, Québec fût la première ville localisée au nord du Mexique à recevoir cette reconnaissance.

Après la guerre de sept ans qui confirme la cession de la Nouvelle-France à la Grande-Bretagne, les Britanniques mènent à terme les travaux de fortification de la ville de Québec. Entre 1786 et 1812, de nouveaux murs et des ouvrages défensifs sont érigés comprenant quatre tours Martello. L'appareil militaire est complété par la construction de la Citadelle entre 1820 et 1831.

Dans la seconde moitié du 19^e siècle, pour faire place à la modernité, des citoyens réclament la démolition des portes St-Louis, Prescott Hope, du Palais St-Jean et des fortifications de la ville de Québec. L'entreprise de destruction s'enclenche dès le départ de la garnison britannique en 1871.

Cependant, la nomination du gouverneur général Lord Dufferin devient un acteur important pour la sauvegarde et mise en valeur des fortifications de Québec. Sensible à la préservation du patrimoine militaire, Lord Dufferin commande la restauration d'une partie des Remparts, la reconstruction de la porte St-Louis en 1876, la porte Kent en 1878-79, et, en 1936, la porte St-Jean.

À la fin du 19^e siècle, la construction de nouveaux espaces transforme le visage du Vieux-Québec. Par exemple, en 1893, le château Frontenac, propriété du Canadien Pacifique ouvre ses portes. En 1929, la compagnie Price Brothers fait construire le 1^{er} gratte-ciel, le seul à être construit à l'intérieur des fortifications.

Depuis le 3 décembre 1985, l'arrondissement historique du Vieux-Québec est désormais inscrit sur la liste mondiale de l'UNESCO. Le dossier avait été préparé avec soin par plusieurs acteurs de la ville de Québec et de parcs Canada

UNESCO : Organisation des Nations Unies pour l'Éducation, la Science et la Culture

Je vous souhaite une bonne et heureuse année 2026

Article du journal de Québec, édition du 8 novembre 2025
Résumé par Gisèle Drouin, résidente





L'économie sociale pour varier les loisirs en CHSLD

Depuis 1971, l'OBNL InterAction Loisirs égaye le quotidien des personnes âgées en perte d'autonomie demeurant dans sept ressources d'hébergement partenaires à Laval et à Bois-des-Filion.

Connu sous le nom de Partage humanitaire jusqu'en 2022, l'OBNL a été créé par un groupe de bénévoles. Ces derniers voulaient amener un peu de bonheur — et de stimulation physique et cognitive — dans l'existence des aînés vivant en résidence, explique sa directrice générale, Marie Bouchart d'Orval.

Au fil des ans, l'organisme s'est professionnalisé pour pallier les besoins en croissance, l'apparition de programmes de formation axés sur les services aux aînés, et l'arrivée des éducateurs spécialisés et techniciens en loisirs. Néanmoins, il s'appuie toujours sur plus de 240 volontaires outillés et motivés pour aider sa population. C'est à l'occasion de son 50^e anniversaire que l'OBNL a choisi de se rebaptiser InterAction Loisirs.

Cet OBNL, le seul au Québec à proposer ce type de services, selon sa directrice générale, brise l'isolement des aînés. Il donne la possibilité aux CHSLD de taille modeste d'avoir accès à une offre de divertissement plus variée, plus stimulante et plus inclusive, explique Marie Bouchart d'Orval. « On ne peut pas laisser les gens assis sur un fauteuil dans leur chambre toute la journée. C'est une question de dignité et de droits — ils ont le droit qu'on s'occupe d'eux », affirme la directrice générale. Les efforts d'InterAction Loisirs permettent par ailleurs au personnel des établissements de se concentrer sur les résidents nécessitant des soins plus importants.

« Que font les intervenants ? Mon Dieu, ils font de tout, c'est très vaste ! » s'exclame Marie Bouchart d'Orval.

« Il y a des activités plus physiques où l'on fait bouger [les résidents] de différentes façons, mais il y a aussi des options plus ludiques, du divertissement. » dit Marie Bouchart d'Orval

InterAction Loisirs élabore également des séances de bricolage et d'expression artistique, des ateliers culinaires, ou de méditation. L'organisation tient des événements sociaux, comme des projets pour Halloween, des visionnements festifs de matchs du Canadien ou des spectacles de musique, devenus une tradition mensuelle que les résidents attendent avec impatience.

« Le but est de briser l'isolement des aînés. Il y a des gens qui ont des visites, mais il y en a qui n'en ont pas du tout ou très rarement. À partir de l'histoire de vie de chacune

et chacun, on est capable de savoir quels sont leurs intérêts, leurs goûts, ce qu'ils ont fait comme travail. On ajuste nos programmes pour plaire à tout le monde. Si on n'existait pas, les résidences arriveraient probablement à organiser des activités de loisirs. Mais nous, on apporte un plus », explique Marie Bouchart d'Orval.

Leurs efforts se concentrent notamment sur la question des options pour les personnes en plus grande perte d'autonomie, qui ne sont pas toujours en mesure de participer aux sorties mises sur pied par le CHSLD et à d'autres activités conçues pour des personnes plus mobiles.

Des services qui évoluent

Au fil des ans, les équipes d'InterAction Loisirs ont dû s'adapter à l'évolution des soins aux aînés. La pandémie a notamment amené plusieurs bouleversements. L'OBNL a dû s'ajuster en raison de la fermeture de nombreuses résidences de taille plus modeste. Elle a aussi dû tenir compte de la complexification des besoins des résidents, de la création d'unités sécurisées pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif à risque d'errance et des restrictions sanitaires en raison de la pandémie.

Mais même pendant la crise sanitaire, les intervenants d'InterAction Loisirs se sont mobilisés pour mener des initiatives auprès de plus petits groupes. Et ce, en étant vêtus de la tête aux pieds d'équipements de protection pour tenter de mettre un peu de joie dans la vie des résidents.

« Avec la pandémie, les gens ont réalisé que les loisirs étaient importants pour les aînés. Il n'y avait plus de visite, il fallait les occuper ! On arrivait tous masqués. On a appris à parler avec nos yeux. » dit Marie Bouchart d'Orval

Les revenus venant d'ententes avec les CHSLD privés permettent à InterAction Loisirs de tenir certaines activités sans frais. C'est notamment le cas avec son « centre de jour ambulant », qui offre des entraînements de groupe adaptés aux personnes en légère perte d'autonomie dans plusieurs résidences et centres communautaires de la région. L'OBNL a aussi développé des guides d'activités pour les résidences, de même que des formations pour les bénévoles et les proches aidants, qui sont proposées gratuitement.

Texte du Devoir

Proposé par Germaine D'amour



La puissance du sourire

Chers amis lecteurs,

Pourquoi le sourire est-il si important? Mesure-t-on toute l'importance que le sourire a dans la vie de quelqu'un? Pourtant, il est gratuit et tellement doux. Qu'en pensez-vous?

Le sourire est propre à l'humain, aucun autre être vivant n'en est pourvu. C'est un moyen de communication très puissant, il permet de transmettre le non verbal de nos sentiments. Lorsqu'on nous sourit, nous nous sentons plus confiants. C'est un départ pour établir des liens et faciliter les contacts. Nous avons tous remarqué comment le sourire d'une personne peut nous séduire et nous faire le plus grand bien.

Je viens tout juste d'en vivre l'expérience : en prenant une marche dans le coin, voilà que je croise une dame inconnue qui m'adresse un magnifique sourire. L'effet est immédiat, je ressens le bien-être d'un rayon de soleil dans ma journée! Merci ...

Ce sujet de chronique m'est venu de la part de résidents qui m'ont manifesté leur désir de parler du sourire.

Ils me disaient comment ils appréciaient les personnes souriantes. « Nous avons besoin de cette chaleur pour nous aider à passer une bonne journée, c'est le point de départ. Le sourire d'une personne qui entre dans notre chambre nous apporte du réconfort et de la joie, on se sent aimé et ça nous met de bonne humeur. »

Le sourire contribue à remonter le moral. Peu importe à qui il s'adresse, parent, famille, étranger, ami, il a des effets bénéfiques insoupçonnés. Alors, pourquoi ne pas offrir autour de nous ce cadeau de valeur : un sourire ? Et que diriez-vous d'apprendre tout d'abord à nous sourire à nous-même ?

Le chanteur Yves Duteil nous interpelle avec ces paroles de chanson : « Et c'est parfois dans un regard, dans un sourire que sont cachés les mots qu'on n'a jamais su dire... »

Retenons ce proverbe hindou : « **Le sourire que tu envoies revient vers toi** »

À chacun de vous, le plus beau sourire,

Francine Bernier, résidente





Sourire Illuminés

Les étoiles brillent dans nos yeux
C'est à minuit que sonne la magie
Tous nos cœurs sont éblouis
Par ce bonheur si merveilleux

L'amour que l'on ressent en nous
comme un doux flocon sur nos joues
reste dans nos souvenirs
comme l'ancre de notre avenir

La famille qui nous unit
Est celle que l'on chérit
Moment partagé, moment célébré
Plusieurs sourires illuminés

Cette année la flamme s'agrandit
La magie de Noël brille dans nos cœurs
Nos espoirs, nos rêves infinis
Dansent tous en chœur

C'est à minuit que sonne la magie
Les étoiles scintillent tard dans la nuit.

Poème des étudiants de l'école Oraliste pour les résidents du Domaine
De Loïk, Olivier, Assia, Anne-Sophie, Hendrik et Alyson





MOTS FLÊCHÉS

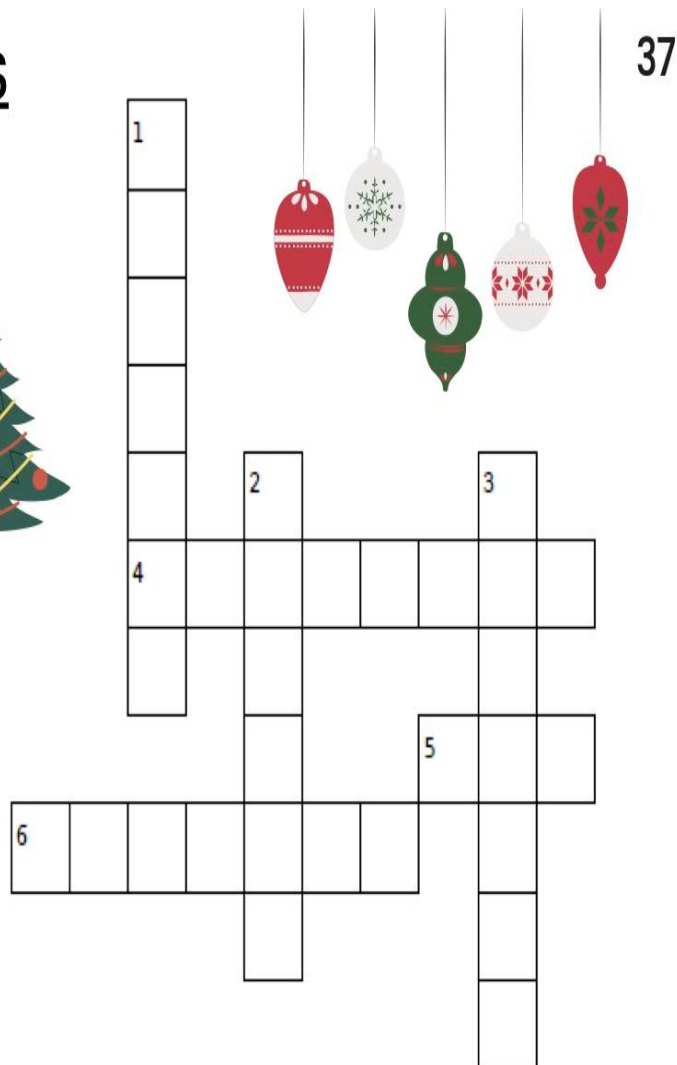


Vertical :

1. On les mange chauds ou glacés.
2. On l'ajoute tout en haut du sapin
3. Gratification de fin d'année

Horizontal :

4. Noël célèbre ce jour chez les chrétiens.
5. On y ajoute des bûches pour se réchauffer.
6. Attention aux chutes !



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

À trouver :

Amour

Confettis

Joyeux

Année

Cotillons

Résolutions

Calendrier

Festivités

Souhaits

Célébration

Fête

Tradition



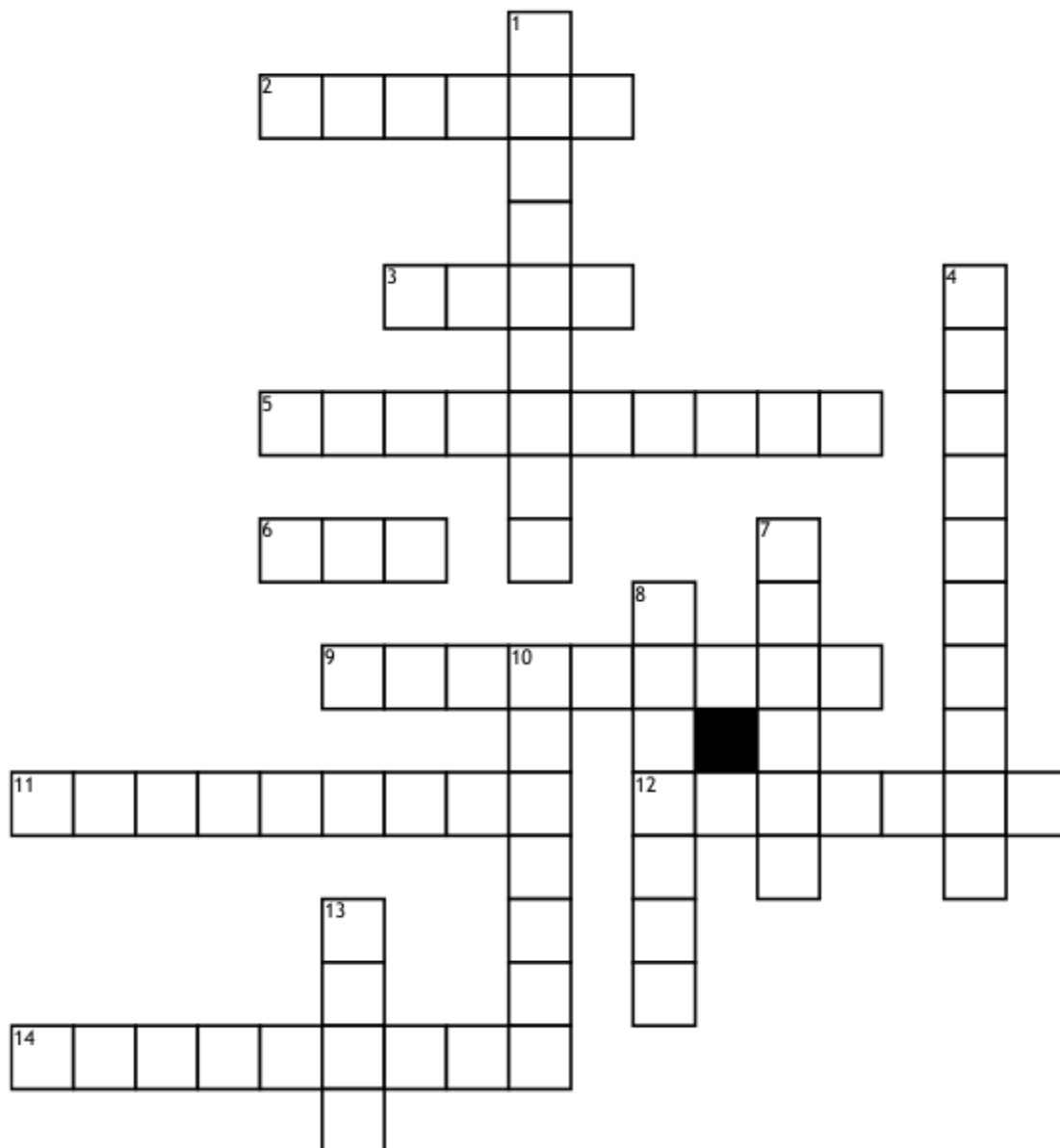
À la recherche de l'année 2026

Observe attentivement les nombres ci-dessous.
Entoure toutes les fois où tu vois le nombre 2026.

2016	2025	2026
	2026	2036
2006	2036	2026
	2062	2016
2025	2006	2026
	2026	2062
2016	2036	2016
	2036	2062
2026	2025	2016

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

nouvel an



Across

2. on en envoie à la fin de l'année
3. il y en a 12 dans une année
5. une promesse que l'on se fait
6. on s'embrasse sous le...
9. les adultes en boivent pour célébrer la nouvelle année

11. petits morceaux de papiers colorés

12. synonyme de se coucher tard

14. on le fête le 31 décembre

Down

1. soirée de Noël ou du Nouvel An

4. on y note tous les événements

7. 00h00

8. premier mois de l'année

10. on danse à son rythme

13. on se fait une ... quand on s'embrasse



Bonne
ANNÉE
2026