



Journal mensuel

Octobre 2025

L'Écho



Gestionnaire responsable



du milieu de vie



Chers résidents, familles et membres de notre belle équipe,

L'automne est à nos portes, et avec lui, le mois d'octobre qui colore doucement notre quotidien de teintes orangées, dorées et rouges. C'est une période où l'on retrouve un certain réconfort : une couverture sur les genoux, une bonne soupe chaude, et surtout... la chaleur humaine qui fait toute la différence ici, dans notre milieu de vie.

Octobre est aussi un mois rempli d'occasions pour se rassembler, créer des souvenirs et vivre de beaux moments. Que ce soit à travers les activités automnales, les décorations qui éveillent la joie ou encore la fête de l'Halloween qui nous fait sourire, chaque petite attention contribue à égayer nos journées.

Je tiens à remercier chacun et chacune de vous – résidents, familles et collègues – pour l'esprit de communauté que vous entretenez au quotidien. Votre présence, votre écoute et votre bienveillance créent un environnement où l'on se sent bien, en sécurité et, surtout, chez soi.

Je vous souhaite un mois d'octobre doux, coloré et rempli de moments de bonheur partagé.

Avec bienveillance,

Isabelle Néron

Gestionnaire responsable du Milieu de vie



Le comité des résidents



Après une pause période estivale, le comité des résidents a repris en septembre ses rencontres régulières. Il s'agit d'un moment privilégié d'échanges avec les gestionnaires en poste au Domaine, qui nous ont fait part de leurs priorités pour l'automne et de l'avancement de plusieurs projets en cours.

Nous voulons souligner leur excellente collaboration afin de trouver des pistes de solutions aux insatisfactions que nous portons à leur attention. N'hésitez donc pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou commentaires puisque ces éléments alimentent nos discussions lors de nos rencontres mensuelles.

Fidèle à notre habitude, nous continuons à faire la présentation des douze droits des usagers.

Le 10^e droit : Le droit d'accès à son dossier d'utilisateur

C'est le droit pour l'utilisateur d'avoir accès à son dossier, sous réserve de certaines conditions.

- Tout établissement de santé et de services sociaux a l'obligation de constituer et de conserver un dossier pour tout usager admis ou inscrit.
- Les informations que le dossier de l'utilisateur contient sont confidentielles, ce qui fait que l'accès à ces informations est strictement réglementé.
- En général, seuls les professionnels ont accès à ces informations pour les besoins de services qu'ils doivent rendre à l'utilisateur.

- L'archiviste médical est la personne désignée pour informer les usagers sur leur dossier. Toute demande d'accès au dossier d'un usager doit lui être adressée. Cette demande devrait préciser les informations recherchées. Un consentement écrit est exigé pour toute divulgation d'information. Ce consentement doit être signé par l'utilisateur lui-même, ou en cas d'inaptitude, par la personne pouvant donner un consentement en son nom, sauf dans les cas prévus.
- La loi prévoit un délai de 20 jours pour donner accès à un dossier.
- L'accès est gratuit, mais des frais pourraient être facturés pour obtenir des copies de certains documents qui composent le dossier.
- L'utilisateur ou son représentant peut demander une assistance professionnelle pour comprendre le contenu de son dossier.

Comité des résidents du CHSLD Domaine Saint-Dominique

- Courriel : cr.saint-dominique.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca
- Téléphone : 418 681-3561 poste 455





ACCOMPAGNATEUR



ACCUEIL ATTENTIONNÉ



- SE PRÉSENTER AU RÉSIDENT ET À SON PROCHE À L'ARRIVÉE OU DANS LES JOURS SUIVANTS
- REMETTRE UNE CARTE DE BIENVENUE
- PRENDRE LE TEMPS DE FAIRE CONNAISSANCE AVEC LE RÉSIDENT ET ENCOURAGER LES PROCHES À COMPLÉTER L'HISTOIRE DE VIE



COMMUNICATION



- COLLABORER AUX RENCONTRES INTERDISCIPLINAIRES
- PARTAGER SES OBSERVATIONS À L'ÉQUIPE (BESOINS, PRÉFÉRENCES, APPROCHE EFFICACE ETC.)



PERSONNALISATION DES SOINS



- PERSONNALISER LES SOINS EN FONCTION DE L'HISTOIRE DE VIE, DES PRÉFÉRENCES ET DU PLAN DE TRAVAIL
- ACCOMPAGNER JUSQU'À LA FIN DE VIE



ACTIVITÉS SPONTANÉES



- CRÉER DES OCCASIONS DE DIVERTISSEMENTS ET PROFITER DE LA RÉALISATION DES AVQ POUR ÉCHANGER
- ENCOURAGER LA PARTICIPATION DES RÉSIDENTS AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS



ÊTRE PAB ACCOMPAGNATEUR C'EST L'OPPORTUNITÉ DE VEILLER
AU BIEN-ÊTRE DU RÉSIDENT PAR LA CRÉATION D'UN LIEN
SIGNIFICATIF

Capsule du CIUSSSCN
sur le PAB
accompagnateur



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

Québec 

Les anniversaires d'octobre

| | |
|----|------------------------------|
| 2 | Paule-Andrée St-Michel |
| 3 | Christian Médieu |
| 5 | Claudine Côté |
| | Roland Boilard |
| | Francine Bernier |
| 6 | Aline Fontaine |
| 9 | Pauline Morisset |
| | Louise Hamelin |
| 10 | Carmen Thériault |
| 11 | Marie-Thérèse F. De Lavallée |
| | Robert Levesque |
| | Simone Durand |
| 12 | Claire Giroux |
| 16 | René Racine |
| 18 | Mariette Gaudette |
| | André Couture |
| 19 | Jacques Archibald |
| 20 | Guy Ouellet |
| 21 | Gertrude Couture |
| | Adrienne Marquis |
| | Murielle Ross |
| 23 | Laval Doucet |
| 30 | Thérèse Dumais |
| | Gilles Thériault |



BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

Mme Pierrette Veilleux, le 3 septembre 2025

Mme Denise Couture, le 5 septembre 2025

Mme Chantal Russel, le 17 septembre 2025

Mme Mariette Laprise, le 19 septembre 2025



À CEUX ET CELLES QUE NOUS AVONS AIMÉ.E.S

M. Dieudonné Ndokila, le 12 septembre 2025

Mme Laurette Talbot, le 21 septembre 2025



Les témoignages

Fort comme des vieux

Je suis découragé. Et, souvent, j'ai le regard qui manque d'horizon.

Tous les jours, nous vieillissons dans un monde de longévité inégalée. Un monde où, par excès de narcissisme absurde, on a casé les vieux (c'est-à-dire ceux que nous devenons un peu plus tous les jours) dans un espace mental et social où ils ne représentent que des pertes : perte d'autonomie, perte d'indépendance, perte d'inclusion, perte de performance, perte de pertinence et tutti quanti.

Face à ce point de vue quasi unanime, j'ai le regard qui tend vers le sol, jusqu'à en perdre mes forces. Mais malgré tout, je ressens le besoin de continuer à voir, à sentir, à comprendre pour continuer d'avancer et de rétablir un certain équilibre.

Alors, je lève les yeux.

Et je vois toutes ces personnes qui vivent le vieillissement et la vieillesse avec résilience, vitalité, sagesse et courage devant les difficultés. Ces personnes qui, avec la force tranquille des vivants qui durent et qui perdurent, continuent à exister, à avancer. Avec la force des glaciers, des plaques tectoniques et des feuilles d'arbres jeunes et millénaires.

Et c'est dans les yeux de toutes les personnes qui vivent le vieillissement et la vieillesse, dans le regard de celles et ceux aussi qui — quel que soit leur âge, avec les yeux ouverts de leur lucidité — agissent pour le mieux-être et la dignité des personnes âgées que je trouve le chemin pour voir et comprendre les forces qui résident dans leurs corps, leurs esprits, leurs âmes.

C'est dans leurs regards que je retrouve un mouvement qui me permet de voir et de révéler les forces qui résident dans les vieilles personnes et dans ceux qui les aident à vieillir.

Dans ces regards, il y a de l'énergie pour bâtir une forêt de cathédrales.

Des cathédrales de cœurs battants, de chairs vibrantes, d'os chantants, de bras aimants et de jambes qui sont nos racines. Qui sont là pour nous rappeler que nous sommes la suite du monde grâce, et seulement grâce à la force de ceux qui sont vieux. Des vieux qui sont là pour nous rappeler que la vie n'est pas seulement fragile — oh non ! — mais qu'elle comporte des forces incommensurables y compris dans ses difficultés.

Ouvrons nos yeux aux forces qui existent dans le fait d'être vieux et dans le fait de les aider. Mettons la lumière sur les forces, sur les bras et sur les cœurs de celles et ceux qui agissent pour le mieux-être des aînés.

Rappelons-nous que, même vieux, nous pouvons faire preuve de résilience, décider pour nous-mêmes, léguer des savoirs, risquer de nouvelles habitudes, nous mobiliser et oser le changement. Ce n'est pas toujours simple ni facile, mais c'est possible.

Retroussons nos manches et marchons pour, comme le dirait l'artiste montréalais Étienne Coppée, « regarder et écouter nos vies avancer » au rythme de nos pas, de nos mots, de notre empathie lucide, en écho à sa chanson Écoute.

Prenons le temps de les voir, de les aimer, de nous voir et de nous aimer, à travers les forces que toutes ces personnes portent en elles.

Soyons forts comme des vieux. Parce qu'il y a encore de la vie à vivre.

Texte du Devoir, le 13 septembre 2025

Proposé par Germain D'amour, résidente



Estelle, ton histoire.

Si j'avais vu...

J'aurais vu la couleur et l'immensité du ciel. La beauté des fleuves et des mers.

Les jardins de mon père.

Les hauteurs et la variété des arbres.

L'étendue des forêts.

Les couleurs splendides des fleurs qui m'entourent et des fruits et légumes.

J'aurais vu les formes différentes des édifices, des maisons et véhicules.

La grandeur et longueur des magnifiques ponts.

Les changements des saisons dans notre pays qui vont du blanc de la neige aux couleurs éclatantes de l'automne, au gris du printemps, au vert de l'été.

Si j'avais vu...

J'aurais vu l'expression des visages, de la joie, la peine, l'indifférence, la curiosité et du mépris.

J'aurais voyagé, et moi aussi, j'aurais admiré les paysages et sûrement développé mon potentiel comme tous les autres.

Mais...

De ce que j'étais,

De ce que j'ai vécu, ressenti, entendu et fait de ma vie,

Je vous raconte une chose certaine,

Je ne voyais pas la misère du monde, mais l'entendais.

Je ressentais les joies, les peines et les colères qui touchaient ma fibre sensible en m'apportant les larmes aux yeux facilement.

Je ressentais l'indifférence où l'intéressement des gens qui s'adressaient à moi en m'impliquant dans les conversations, me faisant sentir que j'existais, que j'avais le droit de parler et de penser.

Même si souvent j'étais seule dans mon coin, je ressentais le malaise des gens qui ne savaient pas comment me venir en aide et qui en étaient maladroits.





Avec mes mains, je pouvais regarder la longueur de vos cheveux, la hauteur et la forme de votre ossature et la douceur de votre peau, ce qui vous surprenait et vous rendait mal à l'aise par mon toucher délicat.

J'appréciais...

Tous ceux qui m'expliquaient en détaillant ce qui m'entourait pour que à ma façon, je fasse mon film à moi.

J'appréciais et ne remerciais jamais assez tous ceux qui m'ont guidés et aidés en m'accompagnant à divers endroits pour me rendre la vie plus facile et intéressante, en me faisant manger mes mets préférés (rien de moins que homards et crevettes).

J'étais heureuse...

Je n'aurais jamais changé mon handicap pour un autre, je l'ai mentionné à plusieurs.

Je ressentais le soleil sur ma peau, mais ne déprimais pas aux grisâtes des journées.

Entre vous et moi, temps gris, sombre, je n'y voyais pas de différence. Seulement la pluie me renseignait.

Depuis ma jeunesse, la musique faisait partie de ma vie.

J'aimais les sorties où je pouvais chanter, danser.

Vous donnez les dates de fête et numéro de téléphone de chacun.

Malgré l'absence de ma vue, j'aimais les couleurs que je m'étais imaginées.

Ma préférée, le vert.

Oups! Je détestais le rouge.

J'aimais apprendre, j'étais déterminée.

On me fermait les portes dû à ma cécité.

Je fonçais et trouvais.

J'ai suivi des formations de déplacements sans guide, pour être autonome.

J'adorais nager.

Après bien des recherches d'endroit et refus, le YMCA m'a acceptée.

J'ai nagé 2 à 3 fois semaine pendant 20 ans.

J'ai fait des compétitions et gagné. J'en étais plus que fière.

J'allais à la caisse souvent seule et surprenais les gens en sachant distinguer les 20\$-10\$-5\$.

Mon secret, je pliais chacun d'une façon différente quand la caissière me mentionnait leur valeur.

À la maison...

J'aimais laver les vêtements, étendre le linge sur la corde que Daniel avait fait à ma hauteur sur les ordres de Papa. Tout cela par ordre de grandeur avec 3-4 épingles par morceaux pour que le vent ne l'emporte pas.

Mon repas au micro-onde, la vaisselle, nettoyer le comptoir était ma routine de tous les jours.

Je prenais des cours de cuisine, français, grammaire, dactylo et ordinateur pour rendre ma vie plus facile.

Enfin, le cours de tricot qui a été mon occupation principale dans mes temps libres. Jamais de maille perdue, j'y voyais! J'étais fière de mes tricots.

C'est... ce que j'étais.

Conclusion de ses proches :

Avec ses yeux, Estelle était une battante. Elle était curieuse, travailleuse, généreuse, courageuse et résiliente. Estelle, nous l'aimions avec ses petits défauts. Maintenant part, tes souffrances sont terminées

Texte proposé par Gisèle Drouin, résidente.

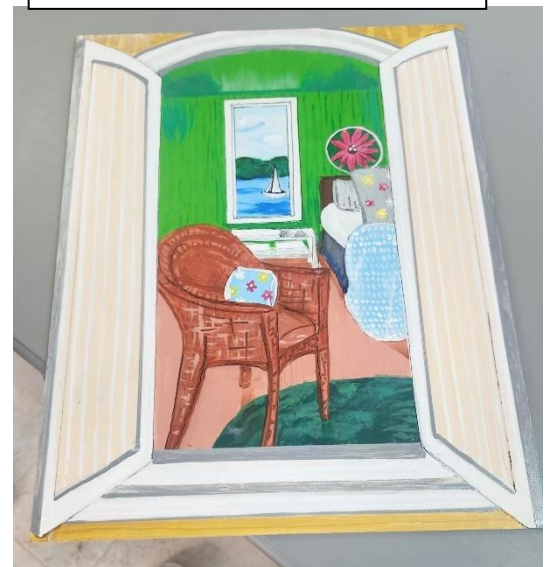




Spectacle d'accordéon
au Parc du Domaine avec
les résidents!



Visite du foodtruck
Ketchup Moutarde au
Domaine





Petit déjeuner de
délicieuses gaufres



Et plusieurs autres
activités !



ACTIVITÉS D'OCTOBRE



- **JOURNÉE THÉMATIQUE**

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES

Le 1er octobre un échange se fera entre les écoliers et les résidents qui seront à l'honneur à la salle polyvalente à 14 h.

- **VISITE D'UN PONEY**

un poney nous rendra visite le 13 octobre dans la cour de l'UP à 14 h

- **DÉCORATION DE CITROUILLES**

des citrouilles seront décorées le 14 et le 21 octobre sur les étages

- **CONTEUSE**

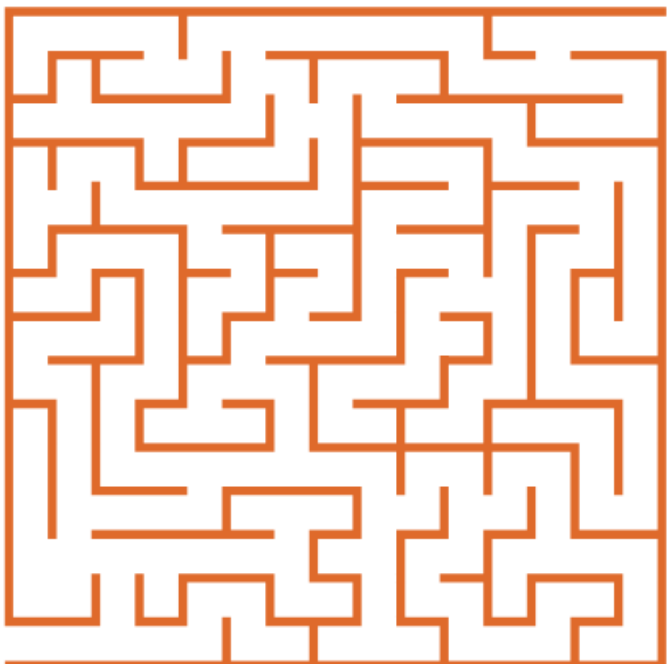
conte et légende raconter par Geneviève Marier le 28 octobre à la salle polyvalente

- **MAISON HANTÉE**

vous pourrez défilé dans notre maison hantée avec différentes stations à la salle polyvalente le 31 octobre. Soyez déguisé !

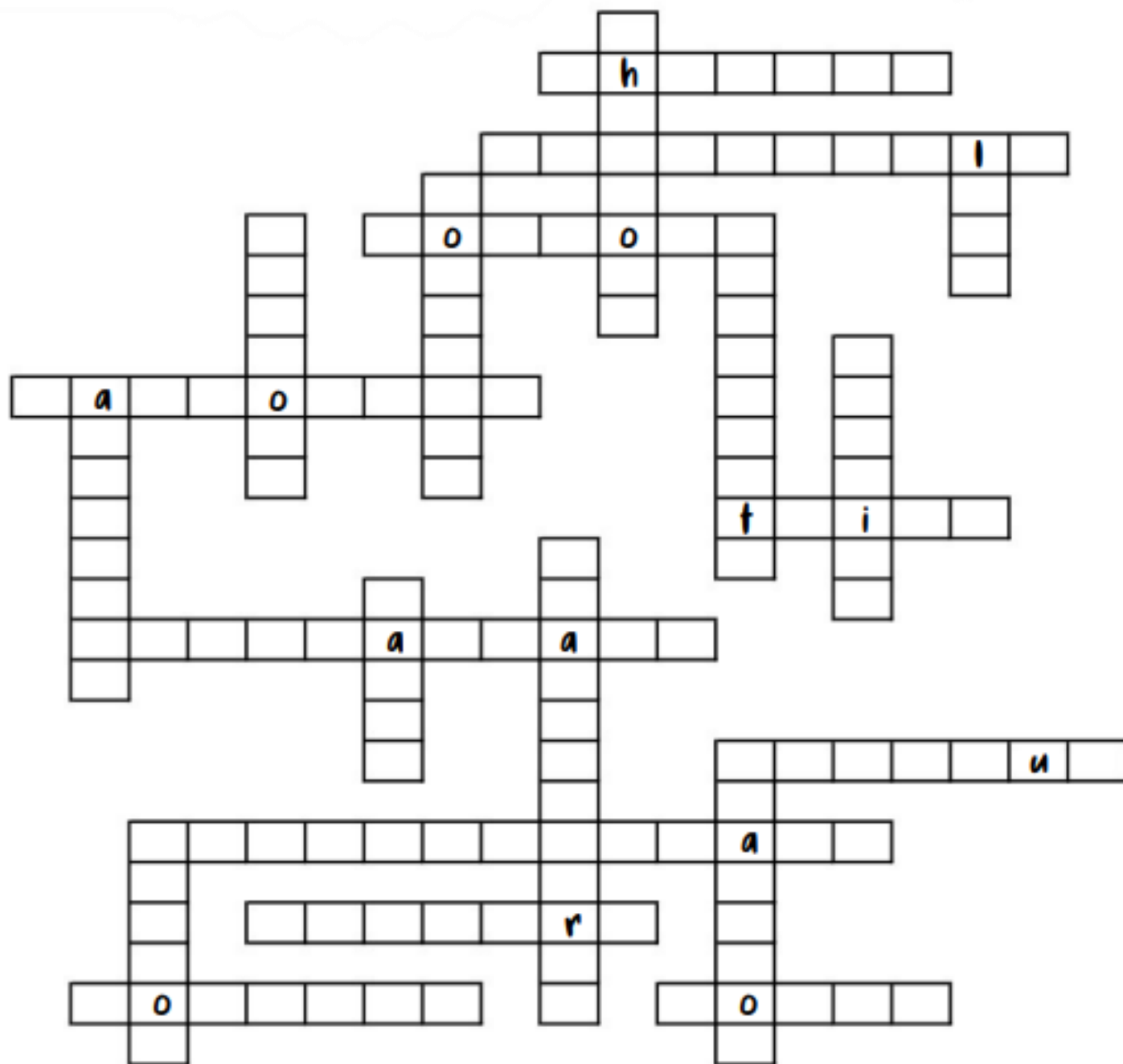


Les jeux



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

Mots croisés



Mots cachés

Prépare-toi pour une chasse aux mots d'Halloween !

Plonge-toi dans cette grille et retrouve les 10 mots cachés. Ils peuvent être disposés horizontalement, verticalement, ou en diagonale. Amuse-toi bien !

| | | | | |
|------------|-----------|----------|---------|---------|
| CITROUILLE | SORCIÈRE | CHAUDRON | ZOMBIE | FANTÔME |
| ARAIGNÉE | SQUELETTE | VAMPIRE | BONBONS | MONSTRE |

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

BON MOIS
D' OCTOBRE

