

L'ÉCHO DU FLEUVE



Dans ce numéro:

- Photos
- Informations importantes
- Activités spéciales

DÉCEMBRE 2025

Bingo des familles



Piano et musique au 3^e fleuve



Mme Leblond



Animalerie du Bonheur



M. Provencher

Mme Bédard



Bricolage hivernal



**Anaïs, Mme Guérin, Mme Bertrand,
Mme Filion et Mme Morin**

**Anniversaires du mois en
musique**



M. Dionne et Mme St-Cyr



FONDATION
Les Jardins du Haut-St-Laurent
et Côté-Jardins

Tirage des paniers de Noël

Retour du panier pour enfants!!!

Pour prendre l'apéro avec un vin bien de chez-nous,
vous sucrer le bec, relaxer, cuisiner, faire une sortie à
deux au resto, un p'tit tour à la cabane et gâter les petits.

Tirage le mardi 23 décembre 2025,
à 10h00, au bistro

10 \$ le billet - 3 pour 20 \$ - 5 pour 30\$
PAIEMENT EN ARGENT SEULEMENT

Billets en vente à la réception,
à compter du 26 novembre 2025

OFFREZ UN SUPPLÉMENT DE

Banheur!



FONDATION
Les Jardins du Haut-St-Laurent
et Côté-Jardins

Licence
no L-03278

MENUS SPÉCIAUX AU BISTRO LE 25 DÉCEMBRE

Dîner de Noël

Crème brocoli et cheddar



Veau en lanières dans son
velouté au fromage Oka et
poivre rose

Purée de patates douces
Bouquetière de légumes

ou

Assiette festive:
Saucisses au sirop
Petit pain farci au poulet
Sandwichs aux oeufs
Marinades sucrées
Salade de macaronis



Bûche de Noël chocolatée sur
coulis de fraises

Souper de Noël

Soupe campagnarde au boeuf
et légumes



Le goût du Père Noël:
Tourtière du lac St-Jean et son
ketchup aux fruits maison
Purée crémeuse de panais et
pomme de terre

ou

Le goût de Mère Noël:
Filet de saumon sur nid de riz aux
crevettes, Sauce citronnée à
l'aneth et au vin blanc



Salade colorée et salade de
cœurs de palmiers
Duo de carottes jaunes et
oranges
Marinades sucrées



Gâteau opéra

MENUS SPÉCIAUX AU BISTRO

LE 1ER JANVIER

Dîner du Jour de l'An

Velouté aux champignons de
Paris



Dinde rôtie, sauce au porto et sa
confiture de canneberges

Pâté aux trois viandes

Purée de légumes à la ciboulette

ou

Filet d'aiglefin, sauce au pesto et
fêta sur riz aux poivrons



Légumes romanesco

Salade du chef



Gâteau mousse au chocolat et
fraises

Souper du Jour de l'An

Potage Dubarry aux herbes
salées



Mignon de porc, sauce aux
pommes, camembert et romarin

Purée de patates douces

ou

Fettuccines sauce rosée aux
tomates séchées et crevettes



Jardinière de légumes

Salade du moment.



Gâteau au caramel et fleur de
sel



Défilé de mode automne-hiver



Merci à nos mannequins!



**Merci à la Friperie
St-Augustin pour le prêt
de vêtements pour les
mannequins**

Une année s'achève, une
autre commence et nous
souhaitons continuer
d'avancer avec vous.

L'équipe de la Fondation
vous souhaite, ainsi qu'à
celles et ceux qui vous sont
chers, un Joyeux Noël et une
Bonne Nouvelle Année!



FONDATION

Les Jardins du Haut-St-Laurent
et Côté-Jardins

Chers Bénévoles,

J'ai bien essayé de trouver une définition du mot « bénévole » afin de bien représenter ce que vous m'inspirez lorsque je vous croise, mais rien n'était à la hauteur. Le Larousse dit : « qui apporte son aide volontairement et sans être rémunéré », c'est vraiment trop peu. J'ai donc décidé d'y aller de mes propres mots...

Une personne bénévole en CHSLD c'est d'abord un être d'une grande générosité, capable de s'investir auprès des résidents ayant de multiples besoins. Ce que je vois lorsque je vous croise, c'est de la bienveillance, du dévouement, de la compassion, des regards et des gestes attentifs. Ce que je vois lorsque je regarde les résidents à vos côtés, ce sont des sourires, des yeux brillants de reconnaissance, des mains jointes aux vôtres.

Être bénévole n'est pas qu'une mince tâche, il faut accueillir l'autre dans son individualité, l'accompagner dans son émotion du moment, l'écouter et pas seulement l'entendre...

Sans vous, plusieurs résidents vivraient de la solitude, grâce à vous ils peuvent revivre de merveilleux souvenirs, du temps où leur autonomie régnait et très souvent, croire que la vie leur réserve encore de beaux et doux moments.

Au nom de tous les résidents, les familles, les personnes proches aidantes, le personnel et la direction, merci de faire la différence au quotidien. Merci du fond du cœur pour votre temps, votre dévouement, votre passion et tous les instants de bonheur que vous procurez aux résidents.

Marie-Claude Abran

Directrice d'activité
d'établissement de
Côté-Jardins



Rester actif pour maintenir notre santé et prévenir le déconditionnement

Le déconditionnement, c'est ce qui peut arriver quand on bouge moins, qu'on est moins stimulé ou qu'on reste souvent seul. Cela peut avoir des effets négatifs sur le corps, l'esprit et l'autonomie.

Heureusement, il existe plusieurs façons simples d'éviter cela, que ce soit seul, avec l'aide du personnel ou avec vos proches.

Bouger, un petit geste à la fois

- Faire sa toilette debout si c'est possible
- Bouger les bras et les jambes chaque jour, même assis ou couché
- Aider à faire son lit, plier ses vêtements ou arroser les plantes
- Marcher régulièrement, à l'intérieur ou à l'extérieur
- Participer aux activités physiques offertes par les loisirs, à son rythme



Bien manger et bien s'hydrater

- Choisir les aliments nutritifs, variés qu'on aime
- Boire souvent, même sans avoir soif
- Prendre des suppléments alimentaires lorsque c'est recommandé
- Garder une bonne hygiène de la bouche



Garder l'esprit actif et le cœur léger

- Avoir un bon sommeil pour se sentir reposé
- Faire des jeux ou des activités qui stimulent la mémoire et les idées
- Parler avec le personnel, les proches ou d'autres résidents pour éviter l'isolement



Chaque petit geste compte pour rester en forme et garder son autonomie. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler avec une infirmière ou la chef d'unité. Ensemble, on peut faire une grande différence.

Sarah Martin
Directrice d'activité d'établissement



Chers résidents et familles,

À l'approche des Fêtes, vos sourires et cartes de remerciement sont la meilleure façon de montrer votre gratitude.

La loi et notre code d'éthique interdisent aux membres du personnel de recevoir des cadeaux personnels de valeur. Les petites attentions pour les équipes, comme fleurs ou chocolats, sont toutefois permises. Votre bien-être et l'excellence de nos services sont notre plus grande joie.

Nous vous souhaitons un agréable temps des Fêtes.

Sarah Martin
Directrice d'activité d'établissement



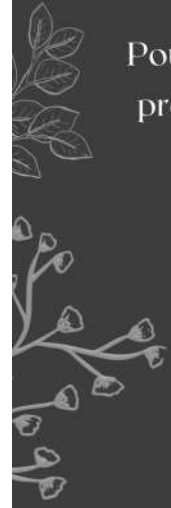
Veillez prendre note qu'à partir de la mi-décembre 2025, la Régie de l'assurance maladie du Québec vous fera parvenir la nouvelle tarification d'hébergement pour l'année 2026. Avant d'émettre les chèques pour l'année, veuillez attendre que la Régie de l'assurance maladie du Québec confirme le montant de votre loyer.

À cela, ajoutez les montants des services qui sont calculés avec votre séjour. Voici la liste de ces frais mensuels : téléphone (30 \$), câble (35 \$) et le fauteuil (25 \$).

Pour vous simplifier la tâche, le CHSLD Les Jardins du Haut St-Laurent vous suggère le prélèvement autorisé, un outil simple, rapide, efficace et sécuritaire. De cette manière, vous n'aurez plus à vous soucier de produire des chèques tous les mois.

Merci de votre compréhension!

Marie-Claude Gravel
Technicienne administrative
418 688-1221 poste 1896





Boîte aux lettres du Père-Noël

À TOUS LES PROCHES DE NOS
RÉSIDENTS,

L'équipe des loisirs des Jardins du Haut St-Laurent a installé près de l'entrée du CHSLD, une magnifique boîte aux lettres du Père Noël. Nous vous invitons à venir y déposer, tout au long du mois de décembre, des lettres et des cartes de Noël.

Comme les joyeux lutins que nous sommes, nous nous ferons un réel plaisir de livrer (et de lire au besoin) ces missives à nos résidents, afin d'égayer cette période du Temps des Fêtes.

Ne vous gênez pas d'en déposer plus d'une ! Plus les résidents recevront de l'amour et de l'attention, plus le mois de décembre sera animé et agréable pour eux.

MERCI DE NOUS AIDER DANS NOTRE MISSION :
APPORTER DU BONHEUR À NOS RÉSIDENTS !

Connaître ses droits est important

Le **code d'éthique** de votre établissement est **basé sur les droits des résidents** et les **valeurs** organisationnelles. Ces éléments constituent un ensemble de règles à respecter par toute personne dans votre milieu de vie.



Droit de **participer**

Vous avez besoin de soutien pour faire valoir vos droits? Plusieurs ressources sont disponibles.

Contacter l'intervenante sociale qui vous dirigera vers la meilleure ressource :
418 872-4936 poste 6828

Sarah Martin
Directrice d'activité d'établissement

Comité des usagers
418 872-4936 poste 6833

Conduites et attitudes attendues des intervenants

- **Faire participer** le résident ou son représentant légal à toute **décision**, notamment lors de ses soins, du choix des traitements, de l'élaboration ou la révision du plan d'intervention interdisciplinaire
- **Encourager** le résident à **participer** selon ses capacités aux **soins et services** qui lui sont dispensés
- Créer un environnement favorisant l'**expression des besoins et des attentes** du résident



FÉLICITATIONS À TOUTES LES ÉQUIPES!

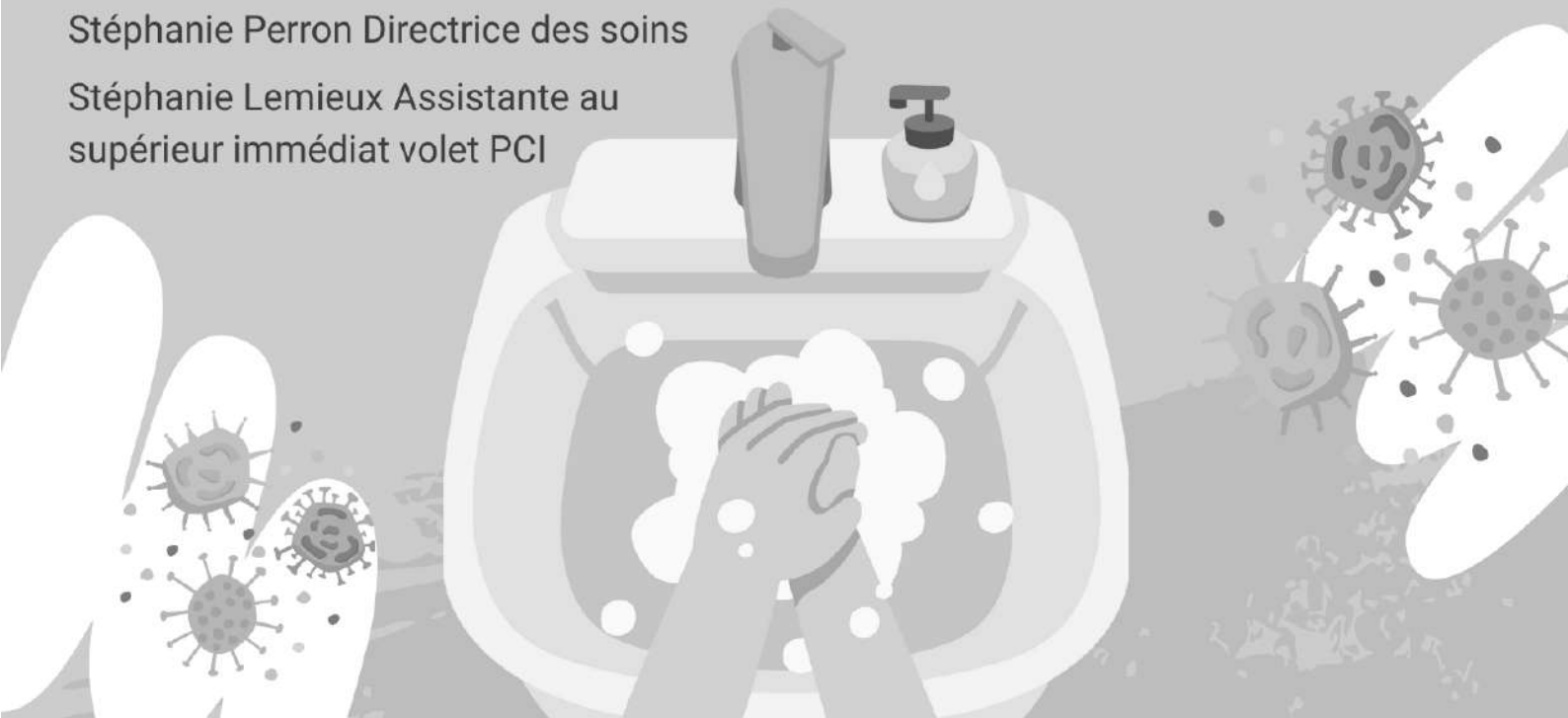
En octobre dernier, des audits de l'hygiène des mains ont eu lieu. Nous sommes heureuses de vous dévoiler les résultats obtenus concernant le taux de conformité à l'HDM. À Côté-Jardins, le taux obtenu est de 76% comparativement à 63% en mai dernier. Pour les Jardins du Haut St-Laurent, le taux obtenu est de 81% comparativement à 64%. L'objectif établi est de 80%.

Grâce à la rigueur, l'engagement et l'excellent travail d'équipe, nous avons observé une amélioration significative du taux de conformité à l'hygiène des mains. Cette progression démontre le souci constant concernant la qualité et la sécurité des soins.

Nous tenons à féliciter et remercier les équipes pour leurs efforts quotidiens et leur volonté de toujours se dépasser. À l'approche de la période critique des infections respiratoires, nous vous encourageons à maintenir cette rigueur et à poursuivre ces excellents résultats.

Stéphanie Perron Directrice des soins

Stéphanie Lemieux Assistante au
supérieur immédiat volet PCI





Journée thématique **CHANDAIL DE NOËL**

MARDI 16 DÉCEMBRE

Résidents, employés et familles, vous êtes
invités à porter votre plus beau chandail
des fêtes!

Entre 13h30 et 15h30, l'équipe des
loisirs fera le tour des étages pour
distribuer une petite gâterie à tous ceux
qui auront participé!





Tous en Pyjama pour le Nouvel An !

POUR LES RÉSIDENTS
ET EMPLOYÉS

◆ **JEUDI 1ER JANVIER 2026** ◆

CHOCOLAT CHAUD VIENNOIS OFFERT
POUR LES PERSONNES EN PYJAMA !

PAR UN BEAU DIMANCHE MATIN



Mme Routhier et la cuisinière du jour, Nancy



Mme Morin et Geneviève



Mme Couture



Mme Guérin



M. Godmaire



Mme Pelletier



Mme Filion et Mme Grenier



Mme Côté



Mme Ally

Merci à l'équipe de soins du 3e fleuve d'avoir cuisiné des crêpes sur la plaque le dimanche 23 novembre dernier. Grâce à cette belle initiative, les résidents ont pu déguster un bon déjeuner sucré avec le sourire!



Sur les sentiers de la proche aidance

Une chronique signée par Mme Micheline Jacques, proche aidante de Feu Mme Édith Bureau, qui a été résidente aux Jardins du Haut St-Laurent de décembre 2024 à juillet 2025. Elle partage de manière intime son expérience comme proche aidante dans le but de soutenir celles et ceux qui vivent des situations similaires à la sienne.

FEMMES ET HOMMES PRÉPOSÉS : FAUT SE PARLER

C'est quoi être préposé(es) aux bénéficiaires ?

Dans le journal de septembre, j'ai écrit que les préposé(es) qui prenaient soin des gens vulnérables, n'étaient pas des « anges gardiens » mais bien des femmes et des hommes en chair et en os. La pandémie nous a rappelé le rôle tout aussi essentiel que méconnu du travail de ces personnes. Ceux et celles qui ont voulu me répondre sont passionné(es), dédié(es), et certains ont une solide formation universitaire.

Ils travaillent dans 5 endroits différents, RPA et CHSLD. Ils ont compris le bien-fondé de cet article. Dans ce numéro, j'ai voulu mieux saisir leur réalité; les écouter me parler de leur métier, ce qui le rendait parfois difficile mais aussi valorisant. Je les remercie pour leur confiance et leur disponibilité.

C'est quoi « être préposé(e) ? »

La réponse d'un préposé le résume bien : « Être préposé aux soins c'est d'assister les résidents du lever au coucher en veillant à leur donner les soins appropriés en respectant leur intégrité et leur dignité afin de contribuer à leur bien-être. **J'aime connaître l'histoire de leur vie.** Cela me donne une image plus humaine qui mène à une intimité et une confiance réciproque lors des soins. »



Que faut-il faire pour bien réaliser ce travail ?

Il y a un consensus autour du fait qu'il faut **respecter profondément** chaque aîné(e) comme une personne importante dans sa vie : son père, sa grand-mère, une sœur...

C'est aussi créer et cultiver un climat de confiance pour en arriver à mieux vivre ce rapport à l'intimité lors des gestes quotidiens qui sont posés.

Être à l'écoute pour s'assurer de son confort et de sa sécurité. (exemples : souliers bien attachés, lunettes propres.) Bonne condition physique. Accompagner pour encourager l'autonomie lors des repas, des soins... « Prendre le temps, même si on n'a pas le temps. » Faire preuve d'empathie pour celle qui n'est plus ce qu'elle a été. « Me mettre à la place de la dame qui passe de sa culotte en soie à la culotte de protection. Quel drame ! »

Capacité de travailler en équipe. La formation nous prépare au comment faire; on a un protocole sécurisant, mais si on n'a pas les qualités de base (amour, respect, empathie), nous saurons qu'il faudra se réorienter. Réfléchir au fait que ces gens ont travaillé pour le Québec. Ils ont une longue vie derrière eux, on leur doit beaucoup. On ne les tutoie pas. On les aime sans condition. « *Même brûlée, je ne change pas. C'est un travail de cœur.* »

Enjeux importants de la proximité entre l'aîné(e) et le personnel soignant.

Le dernier aspect soulevé et non le moindre, à cause de la proximité du 24hres sur 24 des préposé(es), est celui d'agir comme **intermédiaire**, comme une courroie de transmission entre l'aîné(e) et le personnel infirmier. Cela signifie qu'on doit observer attentivement et avec minutie le moindre indice, tel : petit bleu, rougeurs, chaleur corporelle, enflures, selles, pour en informer la ressource disponible le plus rapidement possible.



Sans cette qualité de présence, sans cette vigilance de tous les instants, sans cette acuité visuelle et auditive, comment en arriver à un diagnostic qui fera toute la différence pour le suivi médical ?

Ce que vous trouvez plus ou moins difficile dans votre travail ?

Résidents parfois agressif physiquement et verbalement. Impossibilité de répondre à deux sonneries simultanées : laquelle prioriser ? Les commentaires négatifs, l'ironie d'Infoman, les articles qui ne font ressortir ce qui ne va pas alors qu'il y a tant de positif. Le manque de personnel qui entraîne parfois une rotation ne favorisant pas une connaissance suffisante pour créer des liens significatifs

Ce qui est stimulant, valorisant

Je me permets ici de traduire textuellement ces mots, ces phrases qui nous rapprochent de ces préposé(es) qui se donnent à fond. « Le plus beau, c'est quand elle me regarde avec un beau sourire et son immense merci qu'elle parvient encore à formuler. C'est la belle complicité avec des membres de la famille qui me font confiance pour bien m'occuper de leur maman ou papa. » Voir la reconnaissance qui se dégage lorsqu'ils sont bien habillés, qu'ils sourient et que « grâce à moi, ils sont heureux » . Prendre le temps de mettre une belle cravate à ce monsieur et le sentir fier. Assurer leur sécurité, leur hygiène et leur confort. Un sourire, un merci de leur part ou de leur famille est très satisfaisant. Une dame qui me raconte des bouts de sa vie. Et cette dernière affirmation qui ne laisse personne indifférent : voir dans les avis de décès mon nom comme « présence significative. »



Au final, ce qui fait la différence entre deux préposé(es) c'est :

a) La PASSION : donner le meilleur de soi, chaque jour, pour aider la personne âgée dans le besoin.

b) Le RESPECT : ne jamais infantiliser.

c) L'AMOUR : aimer fondamentalement l'être devant moi.

En guise de conclusion

Je reprends l'expression d'une préposée qui perçoit son travail comme une PROFESSION FLEUVE, c'est-à-dire qu'elle a la chance de découvrir plein de facettes de l'être vieillissant ; de côtoyer des ressources qui prennent soin, chacune à leur façon, des aînées ; de parfaire sa formation ; d'explorer différentes approches pour établir un lien de confiance ; d'améliorer son rapport au silence, à la lenteur, à l'intime ; de créer des liens avec certaines familles ; d'apprivoiser la fin de vie, ce qui la rend encore plus reconnaissante pour ce que sa terre d'adoption lui offre ainsi qu'à sa famille.

Gratitude.

Ce texte est le chemin que j'ai choisi pour traduire toute ma gratitude, d'abord envers les préposés(es) qui ont pris soin de maman pendant 7 ans et pour tout le personnel dévoué des RPA et des Jardins du Haut Saint-Laurent.

MERCI !

Micheline Jacques. mijacques@videotron.ca



DE LA PART DU



**Comité des
Bénévoles**

LES JARDINS DU HAUT SAINT-LAURENT

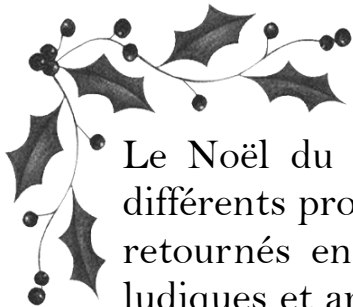
Joyeux Noël et Bonne Année!



Coupon repas

Pour les personnes désirant acheter des coupons repas à l'avance, vous pouvez désormais le faire au Bistro.

- Repas complet à 15 \$ (incluant : soupe/plat principal/dessert/boisson).
 - Achat individuel ou en carnet de 5 coupons.
 - Payable par carte de débit ou carte de crédit uniquement.
- 



Le Noël du Bonheur est un partenaire important dans la réalisation de différents projets. Chaque année, l'organisme offre près de 10 000 \$ qui sont retournés en totalité aux résidents. Ils aident au financement d'activités ludiques et artistiques et contribuent à l'achat des cadeaux de Noël, fête des Mères, fête des Pères et autres. Le Noël du Bonheur bonifie la qualité du milieu de vie de nos résidents.

Pour aider le Noël du Bonheur dans sa mission, il vous est possible de faire un don de reconnaissance. Les dons reçus sont versés en totalité à la résidence de votre choix, soit CHSLD Côté Jardins ou les Jardins du Haut Saint-Laurent. Vous n'avez qu'à compléter le coupon ci-joint et le faire parvenir à l'adresse suivante :

Le Noël du Bonheur
1411, boulevard Père-Lelièvre,
Québec (Québec)
G1M 1N7

En leur nom et aux noms
de tous nos résidents,
MERCI !!!!



Ci-joint, mon don de reconnaissance

Nom de l'établissement : _____



Nom : _____

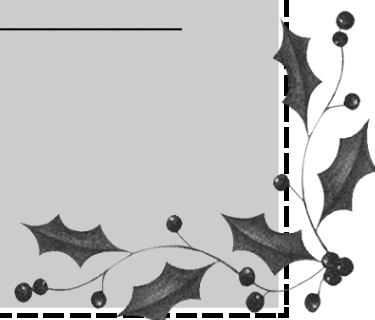
Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____ Tél : _____

Montant du don : _____

Chèque joint _____

Un reçu pour fin d'impôt vous sera émis.



La rencontre de bienvenue

LA PROCHAINE RENCONTRE DE BIENVENUE POUR
LES NOUVEAUX RÉSIDENTS ET LEURS PROCHES SE
TIENDRA LE 18 DÉCEMBRE, DE 14H00 À 16H00

Ce sera un moment idéal pour vous familiariser avec
les différentes ressources offertes dans votre nouveau
milieu de vie et échanger avec les professionnels qui
seront à la rencontre

Mme Catherine Gagnon, travailleuse sociale, vous
accueillera à l'entrée principale.

Bienvenue aux nouveaux résidents !

C'EST AVEC JOIE QUE NOUS AVONS ACCUEILLI EN NOVEMBRE:

M. René Mongeau
Mme Reine Chevrette
M. Guy Dallaire
Mme Denise Martin
Mme Marie-Paule Paquin
Mme Nicole Daoust
M. Claude Robidoux
Mme Lyne Rowley
M. Michel Gagné
Mme Carolle Montreuil
Mme Diane Drapeau

Mme Monique Gagné
Mme Louise Boies
Mme Florence Beshro
M. Roger Doyer
M. Gaétan Roberge
Mme Berthe Grégoire
M. Gilles L'Heureux
Mme Doris Giroux
M. Raymond Lemieux



Anniversaires des résidents



Rénald Pageau	1559	6 décembre	Renée Vermette	1564	18 décembre
Thérèse Hamel	1411	6 décembre	Dorelda Gagnon	2243	18 décembre
Jean-Pierre Paré	2203	6 décembre	Christian Rail	1507	19 décembre
Réjeanne Verreault	3436	8 décembre	Léo-Claude Ladouceur	1511	20 décembre
Charlotte Ally	3367-B	8 décembre	Louis Lortie	2406	23 décembre
Réjean Dolbec	1563	10 décembre	Monique Gagné	3434	24 décembre
Michèle Beauchemin	2427	12 décembre	Jean-Charles Martineau	1505	27 décembre
Maud Pagé	3438	12 décembre	Bérengère Pichette	1133-B	28 décembre
Lise Milot	3300-B	12 décembre	Louise Émond	1560	29 décembre
Monique Côté	2435	15 décembre	Nicole Daoust	2229	29 décembre
Monique Noël	1429	16 décembre	Ghislaine Soulard	3351-A	31 décembre

IN MEMORIAM

Mme Carole Leclerc	2 novembre
Mme Lucille Samson	5 novembre
M Larbi Youbi	7 novembre
M. Majella Genois	11 novembre
Mme Françoise Germain	20 novembre
Mme Édith Rodrigue	20 novembre
M. Jean-Paul Lavoie	23 novembre
Mme Pierrette Papillon	24 novembre
Mme Michèle Réhaume	29 novembre
Mme Françoise Poulin	29 novembre

La famille de Mme Leclerc tient à remercier spécialement tout le personnel du CHSLD Les Jardins du Haut-Saint-Laurent pour les bons soins prodigués.

Carole Leclerc
1948-2025



OFFREZ UN SUPPLÉMENT DE
Bonheur!
AUX RÉSIDENTES ET AUX RÉSIDENTS



FONDATION
Les Jardins du Haut-St-Laurent
et Côté-Jardins

4770 rue St-Félix, St-Augustin-de-Desmaures
Québec, G3A 0K9
CANADA

Tel: 418 780 8179
Courriel: info@fondationjhsl-cj.ca www.fondationjhsl-cj.ca

Exposition des œuvres et de photos des résidents



Mme Vermette



Mme Grondin



Confection de biscuits



Mme Fortin, Anne et Marilyn



Tambour de méditation avec Mme Létourneau



Doux moment entre Mme St-Cyr et Serge

Kiosque Tim Hortons pour la Semaine du loisirs



Jamie et Amélie



Mme Daoust



COMITÉ DES USAGERS JHSL

Luc Gilles Robert

Jean R. Gagnon

Pour communiquer avec nous: **418-872-4936 poste 6833**



ENSEMBLE, NOUS POUVONS PRÉVENIR LE SUICIDE

Pour vous ou pour un proche

**BESOIN D'AIDE OU
D'INFORMATIONS ?**

**LIGNE D'INTERVENTION
POUR PRÉVENIR LE SUICIDE**

1-866-APPELLE (2773553)



Ensemble, protégeons nos aînés et
« SIGNALONS » la maltraitance
418-780-2280 (ABUO) - Ligne Interne

