

## Qu'est-ce qu'on fait ?

### Agenda des dîners-rencontres à la salle Roger-Lavoie

**7 janvier** : Animation et jeux variés

**14 janvier** : Conférence sur la maladie d'Alzheimer avec madame **Nathalie Beaupré**, responsable du point de services Rimouski-Les Basques de la Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent

**21 janvier** : Atelier de fou rire avec madame **Nancy Lemieux**, animatrice de Yoga par le rire

**28 janvier** : Le duo de messieurs **René-Jean Banville** et **Lucien Poirier** vous présente le récital «En Souvenir» accompagné par monsieur **Rémi Martin** au piano

**4 février** : Animation et jeux variés

**N'oubliez pas de réserver pour les dîners au plus tard les lundis 15 h.**

### Agenda des dîners-rencontres au Pavillon L'Héritage

**9 janvier** : Dîner de la Fête des Rois avec le Club Lions de Saint-Anaclet

**23 janvier** : Parlons prévention incendie avec monsieur **Stéphane Grenier**, pompier-préventionniste à la MRC Rimouski-Neigette

**6 février** : S'aimer pour mieux vivre avec les autres en compagnie de madame **Marie-Pier Pinel** de l'Association canadienne de la santé mentale

**N'oubliez pas de réserver pour les dîners au plus tard les mercredis à 12h**

### Pour nous rejoindre

**Résidence Saint-Louis** : 293, rue Saint-Louis Rimouski (Québec) G5L 9H2  
[centrepolyvalentdesaines@globetrotter.net](mailto:centrepolyvalentdesaines@globetrotter.net)

**Administration** : 418 722-0463

**Services & Intervenant**: 418 722-6834

**Pavillon L'Héritage** : 10, rue du Collège St-Anaclet (Québec) G0K 1H0  
[pavillonlheritage@cgocable.ca](mailto:pavillonlheritage@cgocable.ca)

**Administration** : 418 725-5087

**Salle à manger** : 418 730-0380



## Vœux du Nouvel An

Noël et le Nouvel An constituent une période par excellence pour fêter et revivre nos belles traditions, que ce soit en famille ou entre amis. À travers ces festivités, je vous invite quand même à trouver un peu de temps pour la réflexion et le recueillement. Pensons à ceux qui, touchés par la solitude ou la maladie, ne pourront vivre cette période dans la même allégresse que nous.

Toute l'équipe se joint à moi pour vous présenter nos vœux les plus chaleureux pour une année 2014 remplie de santé et de sérénité. Que la joie, la paix et l'harmonie habitent vos cœurs tout au long de l'année.

Francine Julien, présidente

## Ateliers d'informatique

Nous sommes à former des groupes pour la tenue d'ateliers informatiques qui pourraient débiter en janvier. Les ateliers disponibles sont : Initiation à l'informatique, Internet et courriels, Picasa, Communiquer avec Facebook, Gravure de CD et DVD, Sensibilisation à la sécurité informatique et Microsoft Word (débutant). Les ateliers sont à prix abordables. Les ateliers seraient dispensés au Pavillon L'Héritage. Pour informations, contactez Martine St-Pierre au 418 725-5087.

## Activités régulières au Pavillon L'Héritage

### Viactive

Les activités de Viactive se déroulent les **lundis de 9 h 30 à 10 h 30** à la salle communautaire du Pavillon L'Héritage. On bouge en compagnie de mesdames Lise Brillant, Jacqueline Lévesque et Lucille Gagné.

### Messe



Une messe est célébrée par Laval Gauvin, prêtre-curé, tous les **mercredis à 16 h 30** au salon communautaire.

## Pétanque-Atout

L'activité se déroule les **mardis de 19 h à 20 h 15. Mado vous y attend.**

## Console de jeux Wii

Toujours disponible dans le salon communautaire. Venez pratiquer quilles, golf, etc.

## Baseball poche

Le jeu est disponible pour ceux désirant y jouer.

## Chorale

Nos choristes se réunissent les **mercredis à 13 h 30**. Si chanter dans une atmosphère de détente vous intéresse, joignez-vous au groupe.



## Biblio

Un coin bibliothèque est aménagé dans la salle communautaire et vous pouvez y emprunter des livres et les ramener par la suite. De nouveaux volumes y ont été ajoutés dont certains à grands caractères.

## Ordinateur

Un ordinateur branché à internet est disponible à la salle communautaire. À noter que différents jeux dont ceux de type GYM pour les neurones y sont installés.



## Bingo

Venez tenter votre chance les vendredis à **19 h**.

## Cartes et jeux

Les **jeudis de 19 h à 20 h 15, Mado Lepage** vous invite à jouer avec elle en alternance aux jeux de ping pong sur table, quilles sur table, poches et cartes.

## Chapelet

Il y a récitation du chapelet du lundi au samedi à 11h à la salle communautaire.

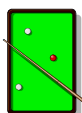
On rappelle aux résidents qu'il est possible d'utiliser le salon communautaire pour des activités comme les jeux de cartes, casse-têtes, jeux de société, rencontre familiale, etc.

# Activités régulières à la Résidence St-Louis

## Centre Académie 21

Après un report d'un an, la 21<sup>e</sup> édition du spectacle Centre Académie se déroulera lors du dîner-rencontre du **mardi 11 février** pour célébrer **la Saint-Valentin**. Venez partager vos talents artistiques avec nous que ce soit de la musique, du chant, du théâtre, de l'humour, de la poésie... **Les feuilles d'inscription sont maintenant disponibles**. Participez en grand nombre !

## Billard



Une **table de billard** est à la disposition de tous les membres au **salon du 3<sup>e</sup> étage**.

## Vélo d'exercice

Un vélo d'exercice est à la disposition des résidents au **Salon Marius-Morin**.

## Ordinateur

Vous avez accès à des ordinateurs branchés à Internet **à la bibliothèque**. À noter que des jeux de type GYM pour les neurones y sont installés.

## Jeu de Wii

La console Wii est fonctionnelle à la salle Roger-Lavoie pour les gens désireux de jouer aux quilles, golf, tennis, boxe, etc.

## Chapelet

Le chapelet se récite tous les après-midis à **16 h au salon du 3<sup>e</sup> étage, du lundi au vendredi inclusivement**.

**"Si vous êtes deux ou plus à prier, je suis au milieu de vous"** dit Le Seigneur

## Cribbage

Le cribbage se tiendra au Salon Marius-Morin les **lundis à compter de 13 h 30**. Madame Gisèle Brisson vous y attend.

## Messe



Messe chantée à la Salle Roger-Lavoie tous les **samedis soirs à 19 h**. Vous êtes les bienvenus !

## Pétanque

L'activité se tient **les mardis à 19 h à la salle Roger-Lavoie**. Les responsables, monsieur Salomon St-Laurent et madame Gabrielle Plourde se feront un plaisir de vous y accueillir. **Début : le 14 janvier.**

## Baseball poche



L'activité se tient **les mercredis soirs à 19 h**. Monsieur Bertrand Rioux, mesdames Aline Berger et Pierrette Bérubé, secondés de madame Béatrice Loof, vous y attendent avec plaisir. **Début : le 8 janvier.**

## Bibliothèque



**Prêt de livres** disponible, **les jeudis matins de 10 h 30 à 11 h 30**. Mesdames Gisèle Dubé-Bélanger et Rollande Roy vous y accueilleront avec joie. **La bibliothèque rouvrira le 9 janvier.**

## Jeudi- Viactive



Les **jeudis à 13 h 30 à la salle Roger-Lavoie**, venez bouger en compagnie de madame Rollande Roy assistée de madame Gabrielle Bélanger. **Début : le 9 janvier.**

## Chorale "Les Voix d'Or"



La chorale tient ses répétitions **les jeudis à 19 h à la salle Roger-Lavoie**. **Début : le 9 janvier.**

## Vendredi-Cartes



L'activité **cartes** se tient tous **les vendredis à 13 h 30 à la salle Roger-Lavoie**. Madame Laura Gosselin vous attend en grand nombre. **Début : le 17 janvier.**

## Pétanque-Atout



L'activité se déroule tous **les vendredis soirs à compter de 19 h**. Madame Aline Berger vous y accueillera avec plaisir. **Début : le 10 janvier.**

## Brin d'humour

*Un homme âgé se retrouve sur la table d'opération attendant d'être opéré. Il insiste pour que ce soit son gendre, l'éminent chirurgien, qui procède à cette chirurgie.*

*Avant d'être endormi, il demande à parler à son beau-fils et lui dit : "Ne sois pas nerveux, fais de ton mieux et si ça tourne mal et que quelque chose devait m'arriver, souviens-toi que ta belle-mère va aller habiter avec toi et ta femme!"*

## Matière à réflexion

Si tu ne trouves pas le bonheur,  
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs,  
Ailleurs que dans tes souliers...  
Ailleurs que dans ton foyer.

Selon toi, les autres sont plus heureux,  
Mais toi, tu ne vis pas chez eux...  
Tu oublies que chacun a ses tracas,  
Tu n'aimeras sûrement pas mieux son cas.

Comment peux-tu aimer la vie,  
Si ton cœur est plein d'envies?  
Si tu ne t'aimes pas,  
Si tu ne t'acceptes pas?

Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,  
C'est de rêver d'un bonheur trop grand,  
Sachons cueillir le bonheur au compte-gouttes,  
Ce sont les plus petites gouttes qui font les océans.

Ne cherchons pas le bonheur dans nos souvenirs,  
Ne le cherchons pas non plus dans l'avenir.  
Cherchons le bonheur dans le présent,  
C'est là et là seulement qu'il nous attend.

Le bonheur ce n'est pas un objet,  
Que l'on peut trouver quelque part hors de nous.  
Le bonheur ce n'est qu'un projet  
Qui part de nous et se réalise en nous.

## Anniversaires de janvier

**Nous souhaitons une très belle journée d'anniversaire à :**

5 janvier : François Côté / Bertrand Rioux

9 janvier : Hélène Gobeil-Boucher

10 janvier : Edmond Ruest

12 janvier : Émilien Bergeron

14 janvier : Pauline Ross

18 janvier : Aurise Castonguay / Georges-Henri Sirois

19 janvier : Benoît Bélanger

21 janvier : Roland Babin / Gisèle Dubé-Bélanger / Gisèle Lavoie / Conrad  
McKinnon

22 janvier : Lise Perron

23 janvier : Marcel Langlais / Jacqueline Lévesque

25 janvier : Gabrielle Banville / Gertrude Beaulieu

26 janvier : Léonard Bérubé

27 janvier : Jean-Luc St-Onge

30 janvier : Marie-Ange Raymond



# *JOYEUX ANNIVERSAIRE!*

### *Pensée*

*Je choisis dès maintenant de porter un regard sur mes satisfactions plutôt que sur mes insatisfactions. Plus je fixe mon attention sur les cadeaux qui me sont donnés, plus j'en attire dans ma vie...*

# Conseil santé

## **Grand froid : quels risques sanitaires ?**

Les principaux risques concernent les populations les plus vulnérables : sans-abris, personnes demeurant dans des logements mal chauffés ou mal isolés, jeunes enfants, personnes âgées et personnes présentant certaines pathologies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou endocriniennes.

La période hivernale est particulièrement propice aux épidémies infectieuses, comme les infections respiratoires ou digestives (bronchiolites, gastro-entérites, syndromes grippaux saisonniers). La période hivernale est également le moment où peuvent s'aggraver certaines pathologies chroniques, notamment cardiaques et respiratoires.

Le froid agit directement en provoquant par exemple gelures et hypothermies. En cas de gelures graves qui impliquent le gel complet des tissus où la peau, insensible, peut devenir bleu-noirâtre et cloquée, il faut téléphoner aux secours médicaux rapidement, ces lésions nécessitant un traitement hospitalier en soins intensifs et parfois des amputations. En cas d'hypothermie lorsque la température corporelle s'abaisse en dessous de 35 degrés Celsius, les symptômes apparaissent de façon si progressive que les victimes et leur entourage ne les remarquent souvent que tardivement. Prononciation ralentie des phrases, perte de jugement, perte de coordination des membres, sensation d'engourdissement progressif et éventuellement perte de conscience en sont les signes caractéristiques. Dans cette situation, après avoir appelé les secours médicaux, il s'agit d'installer la personne à l'abri du froid et du vent, de remplacer les vêtements s'ils sont mouillés et de couvrir la personne avec des couvertures. Si elle est consciente, il est conseillé de lui donner des boissons sucrées, chaudes et non alcoolisées, de ne pas utiliser de la chaleur directe, de couvertures électriques ou de bouillottes et de ne pas masser la peau.

**Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appelez le 911.**

Enfin, une des conséquences indirectes du froid est l'intoxication par le monoxyde du fait de la mauvaise utilisation de certains appareils (appareils de chauffage d'appoint à combustion utilisés en continu, groupes électrogènes installés à l'intérieur d'un local...) ou l'absence de ventilation dans les pièces où est installé l'appareil à combustion (pièces calfeutrées, sorties d'air bouchées).

**Grand froid : quelques précautions à prendre !**

L'hiver est installé, les températures ont baissé... Ponctuellement, par vagues, dans certaines régions ou sur l'ensemble du territoire, le froid s'installe et atteint parfois des températures contre lesquelles les personnes vulnérables, telles les personnes âgées ou les enfants, doivent se prémunir.



## **Les bons réflexes en période de grand froid**

Pendant l'hiver, les températures avoisinent zéro et peuvent être à l'origine de risques pour la santé : hypothermie (diminution de la température du corps en dessous de 35 degrés Celsius), gelures pouvant conduire à l'amputation, aggravation d'éventuels risques cardio-vasculaires... Des gestes pouvant permettre cependant d'éviter les risques tout en prêtant une **attention accrue aux enfants et aux personnes âgées**.

Le froid demande des efforts supplémentaires à notre corps, et notamment à notre cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Ainsi, en période de grand froid, mieux vaut limiter les efforts physiques même lorsqu'on est en bonne santé. Sachez également que cela pourrait aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Malgré les idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut s'avérer dangereux car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se protéger.

**Ne surchauffez pas votre logement** mais chauffez normalement en vous assurant de sa bonne ventilation pour éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone.

Pour éviter tout risque d'hypothermie ou de gelures, il convient de se couvrir convenablement, notamment au niveau des extrémités, et de se couvrir le nez et la bouche pour respirer moins d'air froid. De plus, de bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.

## **Très grande prudence en cas de vague de froid extrême**

Une vague de froid extrême s'abat sur votre région ? En plus des gestes indispensables liés aux basses températures, de bons réflexes permettent de limiter les risques pour votre santé.

Tout d'abord, mieux vaut rester le plus possible chez vous à l'abri du froid, non sans avoir prévu de l'eau et des vivres et en chauffant normalement.

Si vous devez impérativement sortir, redoublez de vigilance et couvrez-vous suffisamment en essayant de limiter les efforts physiques et évitez de sortir le soir car il fait encore plus froid.

Mieux vaut également ne pas sortir les bébés et les jeunes enfants, même bien protégés. Enfin, si vous devez utiliser votre véhicule, il est important de vérifier son état de fonctionnement général et de ne pas partir sans avoir écouté la météo et emporté une trousse de secours, des couvertures et une boisson chaude !

Source : L'Arseg

*Bonne Année!*



**2014**