



## Menu complémentaire MIDI ET SOIR



Tous nos plats (à l'exception de la Salade Saint-Jude) sont accompagnés du féculent du jour ainsi que d'une portion de légumes. Soyez attentifs aux petits changements apportés au menu.

- L'OMELETTE NATURE
- L'OMELETTE WESTERN
- LE STEAK DE JAMBON
- LE STEAK HACHÉ À L'OIGNON
- LA SALADE SAINT-JUDE
- LES SANDWICHES
- SPAGHETTI, SAUCE À LA VIANDE ST-JUDE

Un menu est inséré à l'intérieur du journal pour pouvoir l'avoir à votre disposition.



### Brunch du jour de l'An (Brunch à l'assiette)

Il est possible de réserver pour le brunch du jour de l'An du 1 janvier 2024. Nous ouvrons les portes à partir de 11h. Vous avez droit à 2 invités maximum. Vous devez réserver votre place avant le 15 décembre, auprès de Claudine. Le brunch est gratuit pour les résidents ayant le forfait dîner. Nous vous rappelons qu'après cette date, il ne sera plus possible d'annuler sans frais ou d'ajouter une personne. Vous pouvez consulter l'affiche déjà en place pour le menu et les coûts. Merci de votre habituelle collaboration!

## Décembre

### Messe et chorale de Noël

Encore cette année, il sera possible d'assister à la merveilleuse messe de Noël. Nous aurons également la chance d'écouter les chants de Noël de la chorale St-Jude, qui est dirigée par madame Jocelyne Girard. Un grand merci pour leur fidélité. La messe aura lieu le 20 décembre à 10h, à la salle Rose des vents.

### Dépouillement d'arbre

Ne manquez pas, monsieur Ghislain Doré en concert avec ses nombreux classiques du temps des fêtes. Nous profiterons de l'occasion, pour souligner les anniversaires du mois et le remettre les cadeaux de Noël. Le Père Noël et son lutin seront présents pour la remise le 21 décembre, à 13 h 30.

### Bingo de Noël

Ne manquer pas le bingo de Noël avec Claudine. Prix surprises et musique du temps des fêtes.

### Souper de Noël des résidents

Il est temps de s'inscrire au souper de Noël des résidents. La date du souper est le 15 décembre. L'ouverture des portes se fera à 17h30. Il n'aura pas de souper à la salle à manger principale, il aura lieu à la salle Rose des vents. Si vous désirez manger à l'appartement, de la tourtière pourra être livrée. Il est important d'aviser en cas d'absence. De plus, aucun remboursement ne sera possible.

### Chorale des joyeux retraités

La chorale des retraités de l'enseignement est de retour pour une prestation des plus colorées.

ÉDITION 1 | NUMÉRO 40



Le Saint-Jude

Décembre 2023

# Le Chant du coq

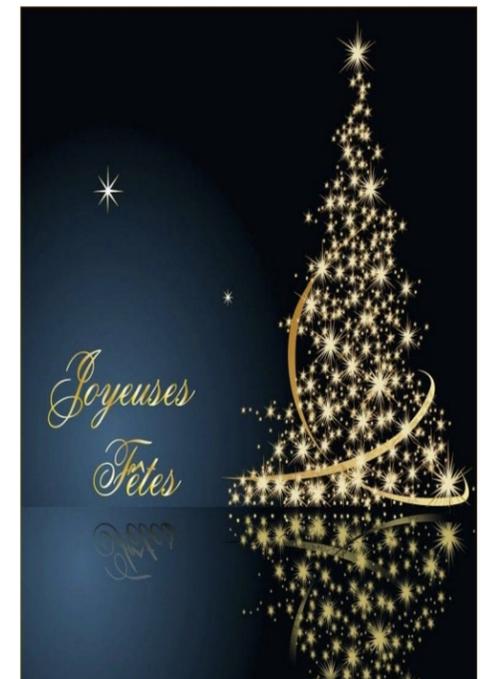
BULLETIN D'INFORMATION À L'INTENTION DES INTERVENANTS ET RÉSIDENTS



## Vœux de Noël

Joyeux Noël à tous les résident.e.s,  
Que Noël vous apporte les plus beaux des cadeaux,  
LA PAIX  
L'AMOUR  
LA SANTÉ  
Meilleurs vœux de bonheur pour ce Noël et pour toute l'année. Nous tenons à vous remercier pour votre confiance accordée au courant de l'année. Bienvenue aux nouveaux résidents qui passeront leur premier Noël, au St-Jude.

Profitez de l'occasion pour passer de bons moments en famille. Invitez vos proches à vous visiter et admirez nos décorations de Noël dans les grands halls.





par Yann Gaudreault,  
Pharmacien

## La chronique du pharmacien

Calvitie : Votre cuir chevelu se dégarnit?

Nous perdons, en moyenne, de 50 à 100 cheveux chaque jour. Puisque le cuir chevelu contient environ 100 000 cheveux, cela ne cause habituellement pas d'éclaircissement de la chevelure. On remarque toutefois que les cheveux tendent à devenir plus fins et clairsemés à mesure qu'on vieillit. Chez certaines personnes, toutefois, la pousse de nouveaux cheveux peut être ralentie ou la perte de cheveux accélérée, ce qui mène à une calvitie localisée ou totale.



La perte des cheveux peut être causée par l'hérédité, la prise de certains médicaments ou la présence d'une maladie sous-jacente. Tous – hommes, femmes et enfants – peuvent vivre une perte de cheveux accélérée. Certains ne s'en formalisent pas et l'exposent au grand jour alors que d'autres préfèrent la masquer par des coiffures élaborées, du maquillage, des chapeaux ou des foulards. Enfin, certaines personnes tenteront de traiter la perte de cheveux par la prise de médicament ou une procédure chirurgicale (par exemple une greffe de cheveux).

de croissance, de 50 à 100 cheveux tombent et le même nombre amorce un nouveau cycle alors que les autres sont en phase de repos.

**Pourquoi perd-on ses cheveux?** De nombreux phénomènes peuvent causer une perte de cheveux. Certains apparaissent soudainement, d'autres graduellement. Certains n'affectent que le cuir chevelu, d'autres touchent tous les poils du corps. Enfin, certaines sont temporaires alors que d'autres sont permanents.

La cause la plus courante de la perte des cheveux est un problème héréditaire et hormonal qui cause une réduction de la période de croissance du cheveu, ce qui entraîne un amincissement et un raccourcissement du follicule pileux et une chute progressive des cheveux. Ce phénomène appelé «alopécie androgénique»; touche surtout les hommes, mais les femmes peuvent aussi être atteintes. L'hérédité influence l'âge vers lequel la perte des cheveux débutera, mais aussi la rapidité de la chute. Il existe de nombreux autres causes d'alopécie.

- **Des changements hormonaux associés à la grossesse, à l'accouchement peuvent causer une perte temporaire des cheveux.**
- **Des problèmes de la thyroïde, des infections du cuir chevelu, certains médicaments.**
- **Un stress physique comme une perte de poids soudaine ou une poussée de fièvre.**
- **Un stress émotionnel comme un deuil peut aussi causer une perte, habituellement temporaire, de cheveux.**
- **Une alimentation déficiente (anorexie ou régime trop intense).**
- **Certaines personnes atteintes de maladie mentale ressentent une envie irrésistible de se tirer les cheveux ou les poils du corps, laissant certaines régions du corps épilées.**
- **Certaines coiffures nécessitant que les cheveux soient tirés fortement peuvent entraîner une perte temporaire de cheveux.**

## Anniversaire du mois



- ❖ 2 décembre : Bertrand Lavoie 427
- ❖ 9 décembre : Normand Leclerc 441
- ❖ 10 décembre : Lise-Aline Laganière 479
- ❖ 11 décembre : Lucette Bergeron 430
- ❖ 15 décembre : Françoise Deschênes 211
- ❖ 20 décembre : Noëlla Munger 110
- ❖ 23 décembre : Jean-Noël Tremblay 124
- ❖ 25 décembre : Guy-Noël Tremblay 403



## Va-et-vient

- 1 novembre: Arrivée de madame Annette Simard et monsieur Roger Simard (624)
- 9 novembre: Décès de madame Huguette Tremblay (217)
- 22 novembre: Arrivée de madame Antoinette Duchesne (401)



## Horaire des messes de Noël

par Jean-Luc Doumont, écrivain

Qu'est-ce qui est ouvert ou fermé le jour de Noël ?  
Voici les réponses :

**Fermés :** Les magasins et épiceries fermeront le 25 décembre; les succursales de la Société des alcools du Québec (SAQ) et de la Société québécoise du cannabis (SQDC) seront fermées le 25 décembre; les banques seront fermées les 25 et 26 décembre; - les CLSC; les bureaux gouvernementaux seront fermés les 25 et 26 décembre; les bureaux de poste; les musées; les bureaux municipaux; les marchés publics; les bibliothèques; les arénas, piscines et centres sportifs  
La collecte des déchets pourrait être reportée ou annulée.

**Ouverts :** - Les magasins seront ouverts le 24 décembre avec des fermetures prématurées; les succursales de la SAQ et de la SQDC seront ouvertes jusqu'à 17 h le 24 décembre; les SAQ Express seront ouvertes jusqu'à 19h le 24 décembre; les services d'urgence des hôpitaux; certains dépanneurs peuvent être ouverts durant le 24 et le 25 décembre; les pharmacies, mais sur des horaires restreints; les restaurants et certains cinémas.

### Les messes à Alma

Voici l'horaire des messes :

#### -24 décembre :

- ❖ Église St-Pierre à 18h
- ❖ Église St-Sacrement à 19h
- ❖ Église St-Pierre à 20h
- ❖ Église St-Sacrement à 21h
- ❖ Église St-Pierre à 22h et minuit.

#### -25 décembre

- ❖ Église St-Sacrement à 10h30