



## Réunion de comité des résidents

Décembre 2023

Présence : Remi Harvey, Ghislaine Fortin, Jacques Lapointe, Anny Dessureault, Gaétan Guerin.

### Personnel d'entretien ménager

- Nous sommes heureux de la propreté des lieux, de la Résidence. Les salles sont toujours très propres et en ordre. Merci à toute l'équipe.

### Départ de Claudine

- Claudine va quitter le 12 janvier pour un nouveau travail. Nous lui souhaitons bonne chance dans son nouvel emploi et encore merci pour les bons services. Joanie sera de retour le 15 janvier.

### Retour sur le temps des fêtes

- On soulignera le Jour de l'an avec le traditionnel brunch.



- Nous sommes heureux des activités du temps des fêtes. Pour l'An prochain, apportons un peu de nouveauté. Impliquons-nous pour une animation. Des volontaires?

### Inscriptions aux activités

- Il est important de rapporter votre fiche des inscriptions des activités, à la réception ou au bistrot. Nous pourrions faire les équipes et les groupes plus rapidement. Merci de votre collaboration!

### Accueil en groupe des nouveaux résidents

- Un dîner aura lieu prochainement avec Joanie et un membre du comité pour les nouveaux résidents. Vous aurez un téléphone sous peu. Nous avons hâte de vous rencontrer.

ÉDITION 1 | NUMÉRO 38



Le Saint-Jude

Janvier 2024

# Le Chant du coq

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



## Bonne Année 2024

L'ensemble de l'équipe de la Résidence Le Saint-Jude tient à vous souhaiter une bonne et heureuse année 2024. Que cette année vous apporte santé et bonheur.

Une nouvelle année qui débute signifie aussi une nouvelle page blanche dans le grand livre de la résidence où nous saurons y créer de nouveaux souvenirs précieux.

Ensemble, prenons comme résolution pour l'année 2024 que chacun d'entre nous, nous partagerons nos expériences,

nos connaissances et nos talents pour créer un environnement accueillant où nous pourrions nous épanouir et profiter pleinement de chaque jour.

Bonne Année 2024 à tous!





par **Yann Gaudreault,**  
**Pharmacien**

## La chronique du pharmacien

Le rhume et la grippe sont des infections des voies respiratoires qui sont souvent confondues parce qu'elles provoquent des symptômes similaires. Le rhume est fréquent et relativement banal, alors que la grippe constitue une infection plus sérieuse.

### Les symptômes suivants sont souvent présents :

- Fatigue;
- Toux;
- Maux de tête;
- Écoulement nasal;
- Mal de gorge;
- Nausées et vomissements;
- Courbatures et raideurs.

### Causes et facteurs aggravants

La grippe et le rhume sont tous deux causés par un virus qui infecte le nez, la gorge et les poumons. Les deux infections sont très contagieuses et peuvent être transmises des façons suivantes :

- Par contact direct (p. ex. baisers ou autres contacts physiques);
- Par contact indirect (p. ex. contact avec des objets contaminés tels que des mouchoirs usagés ou une poignée de porte)
- Par l'air (p. ex. lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue).

### Traitement

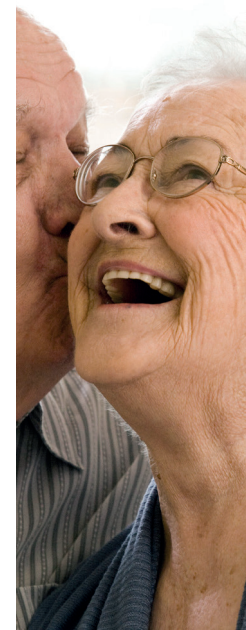
Le rhume et la grippe durent habituellement entre 5 et 7 jours, mais certains symptômes peuvent persister durant plus de 2 semaines. Les deux infections disparaissent généralement d'elles-mêmes. Le mieux est donc de prendre du repos et d'attendre que la maladie suive son cours. Ne vous présentez pas au travail ou à l'école avant que la fièvre ait disparu depuis au moins 24 heures. Voici quelques mesures à prendre pour améliorer le confort pendant que le corps combat l'infection :

- Boire beaucoup de liquide;
- Prendre sa température régulièrement;
- Prendre de l'acétaminophène (p. ex. Tylenol) ou de l'ibuprofène (ex. Advil) pour soulager la fièvre, la douleur et les courbatures;
- Faire un rinçage nasal;
- Se gargariser avec de l'eau tiède ou sucer des pastilles pour soulager les maux de gorge.

Voici quelques mesures qui peuvent être prises pour prévenir le rhume et la grippe :

- Se laver les mains régulièrement;
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude;
- Éviter de partager ses tasses, ses ustensiles et ses serviettes avec d'autres personnes tant qu'ils n'ont pas été lavés.

## Anniversaire du mois



- ❖ 5 janvier : Johanne Girard (219)
- ❖ 6 janvier : Réjeanne Gagnon (301)
- ❖ 8 janvier : Simone Côté (107)
- ❖ 12 janvier : Carol Bélanger (232)
- ❖ 17 janvier : Louise Pilote (315)
- ❖ 21 janvier : Réjeanne Lessard (225)
- ❖ 21 janvier : Tobie Cossette (341)
- ❖ 24 janvier : Robert Claveau (503)
- ❖ 28 janvier : Gaétan Guérin (507)
- ❖ **Fête du mois de janvier : 9 janvier**  
**Heure : 13h30**  
**Lieu : Salle Rose des vents**

## Va-et-vient

- 1 décembre: Arrivée de madame Huguette Brassard (303)
- 1 décembre: Arrivée de madame Antoinette Deschesne (401)
- 1 décembre : Arrivée de madame Françoise Hudon (509)
- 15 décembre : Décès de madame Charlotte Harvey (204)
- 21 décembre : Décès de monsieur Jean-Maurice Côté (501)

## Les résolutions du Nouvel An

hymne à une réflexion profonde

Le Jour de l'An, célébré à travers le monde, incarne une tradition riche en symboles et en significations. Cette transition d'une année à l'autre marque souvent un moment d'introspection et de renouveau. La coutume de célébrer le Nouvel An remonte à des millénaires, avec des pratiques variées selon les cultures.

L'arrivée du Nouvel An suscite souvent une réflexion profonde sur nos vies, incitant de nombreuses personnes à formuler des résolutions. Ces engagements personnels symbolisent le désir d'un nouveau départ, d'une amélioration de soi et d'une quête constante de mieux-être.

Les résolutions du Nouvel An varient, mais beaucoup sont centrées sur la santé, le bien-être mental, les objectifs professionnels et les relations interpersonnelles. Perdre du poids, adopter un mode de vie

plus sain, apprendre de nouvelles compétences, progresser sur le plan professionnel ou consacrer plus de temps à la famille et aux amis figurent parmi les résolutions les plus courantes.

Cependant, le défi réside souvent dans la persévérance. Malgré les meilleures intentions, il est fréquent que certaines résolutions soient abandonnées en cours d'année. La clé du succès réside peut-être dans des objectifs réalistes, une approche progressive et la persévérance de la discipline personnelle.

Les résolutions du Nouvel An représentent un rituel annuel, rappelant que le changement est possible et que chaque année offre une opportunité renouvelée de croissance personnelle. Bien que certaines résolutions puissent ne pas être atteintes, le simple fait de les formuler souligne la volonté humaine constante de s'améliorer et de poursuivre un chemin vers une vie plus épanouissante.