



25 résolutions pour bien débuter l'année

Le début de la nouvelle année est synonyme de résolutions... souvent non tenues ! Mais à chaque année, on recommence quand même. Si vous êtes en panne d'inspiration, laissez-nous vous en proposer quelques unes :

Alimentation :

- Augmenter la consommation de gras Oméga-3
- Ajouter des grains entiers
- Troquer le café contre le thé
- Penser au calcium
- Ne plus sauter de repas
- Intégrer des protéines à tous les repas
- Introduire le soja
- Privilégier les anti-oxydants

Forme :

- Se remettre en forme
- Trouver un partenaire d'entraînement
- Se fixer des objectifs réalistes
- Faire des pauses productives
- Maîtriser son stress
- Renforcer sa musculature et

ses articulations

- Marcher plus souvent
- S'activer pour mieux dormir

Santé :

- Faire faire son bilan de santé
- Prévenir le cancer du sein
- Dorloter son coeur
- Retrouver un poids santé
- Perdre sa graisse au ventre
- Arrêter de fumer

Mieux-être:

- Maintenir l'équilibre affectif
- Prendre le temps de penser à soi
- Prendre part à de nouveaux projets

Votre arrivée au Saint-Jude marque le début d'une nouvelle vie. Nous souhaitons vous supporter au maximum dans cette transition.

Source: *Le Bel Âge*, J. Simoneau

Un hiver en sécurité



Quand l'air hivernal est vif et que le sol est recouvert de neige, il fait bon prendre une marche et profiter des décors enchanteurs de la saison — et la marche est une des meilleures façons de se tenir en forme.

D'un autre côté, l'hiver peut rendre les déplacements difficiles. La pluie verglaçante, les surfaces glacées et les amoncellements de neige durcie posent un danger pour le piéton non averti.

Quelques mesures simples peuvent rendre la marche à l'extérieur pendant l'hiver plus sécuritaire. Enlever la neige et la glace, répandre du sable ou du sel aux endroits où les gens marchent, et porter des bottes appropriées peuvent faire toute la différence.

Ainsi, les groupes plus âgés sont les plus susceptibles d'être admis à l'hôpital avec des blessures assez graves nécessitant des séjours plus longs. Plus d'un tiers des gens hospitalisés après une chute sur la glace sont âgés de 60 à 79 ans.

Une seule mauvaise chute sur la glace peut avoir des conséquences à long terme comme des douleurs chroniques dans la région affectée; une blessure invalidante pouvant entraîner une perte d'autonomie, ou la crainte d'une autre chute, ce qui empêche la personne de mener une vie saine et active.

On n'est jamais trop prudent !

LE CHANT DU COQ

Le Saint-Jude – résidence hôtelière pour seniors et retraités

BULLETIN D'INFORMATION A L'INTENTION DES INTERVENANTS ET RESIDENTS

Bienvenue chez vous !

Vous y êtes enfin. Nous y sommes finalement arrivés. Quel beau projet que le Saint-Jude et voué à remplir un besoin urgent au niveau de la région. En effet, c'est une nécessité de pouvoir proposer à la population d'ici un produit résidentiel qui offre à la fois confort et sécurité, à travers une vie communautaire certes, mais qui préserve aussi l'intimité. Nous espérons tellement que vous vous sentirez bien ! C'est notre plus grand souhait. Merci de nous supporter dans cette phase de démarrage et de finition des travaux. Il est à souhaiter que le désagrément d'entendre des coups de marteaux ici et là sera effacé par la qualité de notre service, la chaleur de nos installations et le professionnalisme de notre équipe. Bientôt, tout sera prêt et vous y aurez

Le Saint-Jude
Résidence hôtelière pour seniors et retraités

La résidence Le Saint-Jude sera bientôt prête!

C'est avec hâte que nos nouveaux résidents se tiennent prêts eux aussi, et pour cause : le Saint-Jude offre une qualité de construction supérieure et un concept hôtelier axé sur le bien-être et la sécurité.

Un nouveau lieu de résidence pour vous, nos aînés, qui êtes l'âme et la richesse de notre collectivité.

N'attendez plus et venez prendre place auprès de nos futurs résidents !

Le confort d'un grand hôtel, chez soi !

Kiosque ouvert de 8h30 à 16h30 du lundi au vendredi et sur rendez-vous en tout temps | 555, boul. Saint-Jude, Alma QC G8B 0C7 | www.lesaintjude.com | 418 668-0946 ou 418 719-2255

contribué par votre patience et votre confiance.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires. Après tout, vous êtes notre raison d'être et nous voulons vous servir au meilleur de nos possibilités. Nous savons que vous serez à la fois

patients, exigeants et collaborateurs ; nous tenterons de notre côté d'être compréhensifs, actifs et de bonne humeur, et ce en tout temps.

Sur ce, bienvenue au Saint-Jude, bienvenue chez vous !

Sylvie, votre Directrice Générale

Noël s'en vient à grands pas....

Dans quelques semaines, déjà, nous serons rendus à Noël. Une fête importante pour la majorité d'entre nous, et que vous passerez pour la plupart dans un nouveau décor, celui du Saint-Jude.

Nous mettons certes nos énergies à terminer les travaux pour donner aux résidents tous les services qu'ils sont en droit d'attendre. Mais nous

n'oublions pas pour autant que la fête est d'autant plus belle lorsque nous mettons en place des décorations aux couleurs de la saison. Les magnifiques sapins qui décorent le hall d'entrée et le restaurant n'attendent qu'à accueillir vos visiteurs.



Une girouette, des vents

Vous l'avez sans doute remarqué : tous les modèles d'appartements ainsi que certaines aires communes du Saint-Jude portent des noms de vents. Évidemment, ce n'est pas un hasard puisque nous nous sommes laissés inspirés par la girouette, emblème de la résidence.

Ainsi, le Chocolatero est un vent du golfe du Mexique pendant que le Mauka est un vent de la région d'Hawaï.

L'Autan, notre salle communautaire tire son nom d'un vent violent, chaud et sec qui souffle au Sud-Ouest de la France. Quant au Levant, nom que porteront les jardins auxquels vous pourrez accéder sous peu au dernier étage, il provient d'un vent tiède et humide de la Provence.

Bref, nous avons pensé donner un peu de souffle à notre girouette. Nous espérons que vous saurez adopter ces noms si soigneusement choisis !



Des soins pour VOUS

Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à faire connaissance de Cynthia Lalancette & Céline Croteau du Salon de coiffure Le Saint-Jude et de Caroline Bergeron qui vous attend en esthétique et massothérapie. Consultez-les pour savoir leurs heures de disponibilités et prendre connaissance des soins qu'elles sont en mesure de vous procurer.

Le Chocolatero, un véritable restaurant

Certains pourraient croire que ce que nous avons appelé le Chocolatero n'est qu'une cafétéria où l'on servira le plat du jour, point à la ligne. Dès maintenant, détrompez-vous.

Lors de la mise en œuvre du Saint-Jude, les propriétaires ont voulu doter l'établissement d'un véritable restaurant. Ceci implique un menu à la carte, l'accès à une carte des vins, un service personnalisé, un soin apporté à la décoration et à l'ambiance. Mais par-dessus tout, c'est la qualité et la diversité de ce qu'on retrouvera dans l'assiette qui aura tôt fait de démarquer le Chocolatero.

Le chef Sébastien Pilon a été trié sur le volet pour vous offrir le maximum de qualité. Nous sommes convaincus qu'il saura à la fois répondre à vos attentes au niveau de la valeur nutritive des plats, des exigences de diètes que vous pourriez avoir ou encore de la diversité à laquelle vous vous attendez. Il le fera avec des produits frais, apprêtés de manière goûteuse et servis dans votre assiette avec un souci de la présentation. Notre Chef est à votre écoute et a à cœur que vous vous sentiez choisis. Beaucoup d'entre vous ont choisi de prendre tous vos repas systématiquement à la salle à manger : raison de plus pour que vous y retrouviez une nourriture qui vous comble en tous sens.

N'hésitez pas à lui faire part de vos commentaires, du plat traditionnel que vous voudriez voir apparaître au menu en passant par des idées de brunch thématiques, nous sommes ouverts.

Et n'oubliez pas toute l'équipe qui est derrière et qui veillera à ce que tout soit parfait... ou presque ! Un maître d'hôtel pour assurer le service en salle, une sous-chef en cuisine, des plongeurs et des personnes assignées au service, tous contribuent à ce service que nous voulons voir devenir la marque de notre restaurant.

Notez que notre chef pourra vous préparer des repas sur demande (suivant les horaires et du moment que cela soit fait à l'avance) et que vos invités ont droit de se joindre à vous.

Quand est-ce qu'on mange ?

Chocolatero RESTAURANT MENU	
<i>Pour bien commencer...</i>	
SALADE CHOCOLATERO salade verte, œuf dur, tomates, échalote verte, poivron, vinaigrette du Chocolatero	3,95\$
SAUTE DE CREVETTE EN COCKTAIL crevettes cocktail sautées et déglacées au jus de citron servies avec sauce cocktail maison	4,75\$
MELI-MELO DE LÉGUMES JARDINIÈRE émoussé de légumes poêlés servis en effeuillage	4,15\$
ROULADE DE PROSCIUTTO AUX NOIX roulé de prosciutto garni d'une préparation de fromage à la crème léger, de noix de Grenoble, de persil et passé au poillon et servi avec des fruits frais du moment	4,95\$
<i>Pour faire suite...</i>	
SALADE DE TRUITE FUMÉE salade verte, truite fumée, câpres, piments 3 couleurs, oignon vert, citron, vinaigrette légère à l'érable	8,75\$
SALADE DÉLICIEUSE DU SAINT-JUDE salade verte, oignon rouge émincé, piments 3 couleurs, œuf dur, tomates, échalote verte, champignons, vinaigrette maison du chef	7,85\$
FILET DE DORE À L'ÉCHALOTE GRISSE filet de perche poêlé servi avec riz et légumes et sauce à l'échalote grise	10,45\$
SPAGHETTI SAUCE ITALIENNE spaghetti accompagné d'une sauce aux tomates, basilic et viandes hachées, façon italienne	8,25\$
FETTUCINI AUX PESTO DE CREVETTES fettucini servi avec un sauté de crevettes au pesto	10,25\$
STEAK DU CHOCOLATERO steak servi avec sauce aux trois poivres, pommes de terre du jour et salade	11,45\$
ESCALOPES DE SAU PARMIGIANA poêlé escalopes de veau pané, sauce gratinée avec riz pilaf et légumes du jour	0,75\$
PÂVÉ DE SALMON À L'ESTRAGON pâvé de saumon poché à l'estragon et servi avec riz pilaf et légumes du jour	11,25\$
WRAP DE VOLAILLE MÉDITERRANÉEN pain taco roulé avec une préparation de poulet émincé revenu à la poêle façon méditerranéenne	9,50\$
<i>Pour finir en douceur...</i>	
DESSERT DU JOUR	4,00\$

Le Guide du résident

Afin que vous ayez en main le maximum d'information en ce qui concerne votre nouvelle résidence, nous vous avons préparé un Guide de l'employé.

Lisez-le attentivement ! Il renferme des informations sur l'utilisation des espaces communs ou encore les règles qui régissent l'utilisation de votre appartement. Vous y trouverez des informations sur les services généraux ainsi que ceux de l'Unité de soins qui sera bientôt prête. Nous vous invitons à prendre connaissance de son contenu et espérons qu'il vous sera utile.



Légende de Noël: la légende du poinsettia

Au Mexique, le poinsettia est lié à un très beau conte religieux.

L'histoire raconte qu'une jeune fille, du nom de Pépita, marchait tristement vers l'église en cette veille de Noël. Voyant tous les jeunes qui accouraient vers l'église avec des cadeaux pour l'Enfant Jésus, Pépita fondit en larmes sur les marches du perron de l'église. Elle ressentait cruellement sa pauvreté et se sentit incapable de pénétrer dans la Sainte Demeure sans honorer la naissance du Christ avec son propre cadeau.

Un sage tenta de la consoler en lui disant : «Pépita, je suis sûr que même le cadeau le plus humble, donné avec amour, sera grandement apprécié». Alors Pépita se leva et alla cueillir un bouquet de feuilles d'un arbuste commun et peu attrayant qui croissait le long de la route. Elle entra dans l'église et se dirigea tout de suite vers la crèche où venait d'être déposé l'Enfant Jésus. En déposant son bouquet, un miracle se produisit au grand étonnement de tous les

participants. Les feuilles d'un vert ordinaire se transformèrent en bractées d'un rouge intense ; depuis cet événement, tous les poinsettias sauvages se parent de couleurs flamboyantes durant le temps de Noël.



Certificats cadeaux



Quelle délicieuse attention que de se faire offrir des certificats cadeaux à tout moment de l'année ! C'est pourquoi le Saint-Jude en a préparé pour vous, afin que vos proches puissent vous gâter un peu, surtout en cette période des Fêtes.

Ces certificats, disponibles à la réception, sont échangeables contre les services de repas en salle à manger, d'entretien ménager à votre appartement ou de tout type de soins prodigués par notre soin infirmier.

Les montants de ces cadeaux sont à la discrétion de ceux qui vous les offrent.

Informez-vous auprès de l'administration pour en savoir plus ! Et laissez-vous dorloter, vous le méritez bien !