

Mars 2026

Mon milieu de vie EXPRESS

Les 1000
et un visages
de l'hébergement
en Estrie

Un événement à ne pas manquer!

Samedi 14 mars 2026
au Centre culturel de l'Udes



Invitation spéciale

Salon de l'hébergement 0-100 ans

C'est avec joie que nous vous invitons au Salon de l'hébergement 0-100 ans, un moment pensé pour vous, vos proches et toutes les personnes qui souhaitent mieux comprendre les milieux de vie offerts en Estrie.

Venez découvrir, explorer et vivre l'expérience !

Que ce soit pour s'informer, échanger ou simplement satisfaire votre curiosité, vous trouverez un espace accueillant, vivant et rempli de découvertes. Et qui sait, peut-être même une possibilité de vous y engager!

Des rencontres inspirantes vous y attendent !

En avant-midi (11 h)

Participez à une rencontre avec **Jean-Philippe Dion**, porte-parole du Salon. Il partagera son expérience comme famille d'accueil, parent adoptif et proche aidant.

En après-midi (14 h)

Échange autour de la réalité de vivre avec ou d'accompagner une personne ayant un trouble neurocognitif
Dr Matthieu Lafontaine-Godbout, médecin de famille spécialisé en soins aux personnes âgées, sera présent.

Des proches de personnes hébergées partageront aussi leur vécu. Ensemble, ils parleront des défis, des apprentissages et des petits moments de bonheur du quotidien

L'évènement sera animé par **Priscillia Quirion**, animatrice radio et compositrice-interprète.

Au plaisir de vous rencontrer lors de ce rendez-vous unique!

Rendez-vous sur notre page web pour en apprendre davantage.

Rosane Rivard

Directrice de l'hébergement en soins de longue durée

Les 1000 *et un* visages de l'hébergement en Estrie



Salon de l'hébergement 0-100 ans

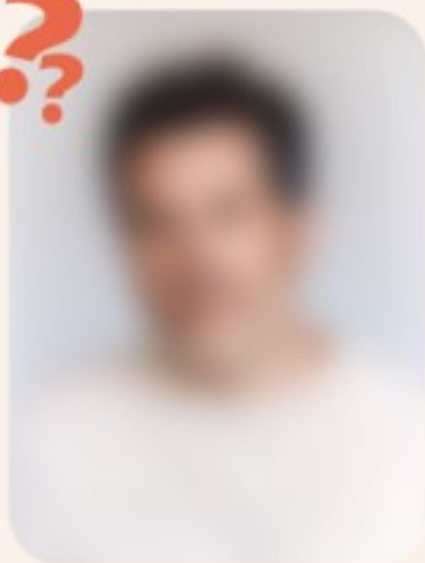


Le samedi 14 mars 2026 de 9 h 30 à 16 h

Au **Centre culturel de l'Université de Sherbrooke** 2500, boul. de l'Université

***Gratuit et
ouvert à tous!***

C'est un rendez-vous pour découvrir et expérimenter les différentes facettes des milieux de vie offerts aux jeunes, aux adultes et aux aînés en Estrie. **Et qui sait... peut-être explorer des occasions de vous y engager!**



Un porte-parole inspirant vous y attendra...

Rendez-vous sur notre page web pour le découvrir et en apprendre davantage sur le salon!

santeestrie.qc.ca/salon-hebergement

***Un événement à ne
pas manquer!***



Actualités de votre milieu de vie

À la découverte du menu 5.0

Le 22 janvier, des représentants des comités de résidents ont eu le privilège de participer à une activité de dégustation du menu 5.0. L'objectif était de découvrir plusieurs plats de ce nouveau menu qui est en déploiement dans différents milieux d'hébergement.

L'activité organisée par les responsables du service alimentaire, proposait aux participants, par l'entremise d'un plateau dégustation, différents mets à déguster et invitait à partager leurs impressions et expériences.

Que ce soit le parmentier de porc effiloché, le pot-au-feu ou la paella terre et mer, accompagné d'une salade concombres à l'asiatique ou betteraves et pommes, plusieurs commentaires positifs et constructifs ont été recueillis pendant la dégustation.

Parmi les commentaires partagés:

- « Les mets sont vraiment savoureux. »
- « On aime beaucoup les mélanges d'épices, ça donne plus de goût. »
- « La viande est très tendre, c'est apprécié. »
- « C'est à s'y méprendre et délicieux »



Ces échanges ont permis de mieux cerner les préférences des résidents. Les commentaires recueillis guideront la poursuite des efforts visant à rehausser la qualité de l'expérience repas offerts dans les milieux d'hébergement.

Le déploiement du nouveau menu est bien avancé

La majorité des milieux ont déjà complété la transition vers le nouveau menu. Une phase est en cours à Val-des-Sources, Windsor, Valcourt, et deux autres secteurs restent à déployer, soit le CHSLD de Richmond, la MDA de Lac-Mégantic (15 mars 2026) et le CHSLD Lambton (5 avril 2026). Félicitations aux équipes pour leur collaboration et les efforts déployés pour le bien-être des résidents. Plusieurs commentaires positifs ont été adressés aux équipes.



A l'approche du temps des sucres !

En mars, nous célébrons le temps des sucres, en ajoutant au menu des desserts réconfortants et traditionnels :

- La mousse à l'érable (22 mars)
- La tarte au sucre (6 mars)
- Le pouding chômeur (16 mars)

En espérant que ces petites douceurs puissent raviver les souvenirs sucrés d'antan.

Merci et bon appétit !



Actualités de votre milieu de vie

Un engagement authentique et partagé

À la suite d'une lettre reçue par un Comité de résidents, nous souhaitons souligner un bon coup porteur de la force d'un partenariat authentique et engagé développé au cours des dernières années entre ce Comité de résidents (CR) et une gestionnaire responsable (GR).

Voici l'essence du témoignage adressé par le comité de résidents du CHSLD de St-Vincent et portant sur la richesse de ce partenariat :

Dans les dernières années, un véritable esprit de collaboration s'est installé, basé sur l'écoute active, la confiance et la reconnaissance mutuelle des rôles avec la gestionnaire responsable. Le Comité a pu exercer pleinement son mandat de défense des droits et d'amélioration des conditions de vie, dans un environnement où ses idées étaient non seulement entendues, mais considérées comme une richesse pour le milieu. En outre, la confiance et les encouragements offerts de manière constante ont soutenu et accompagné le Comité à chacune des étapes des projets qu'il a initiés.

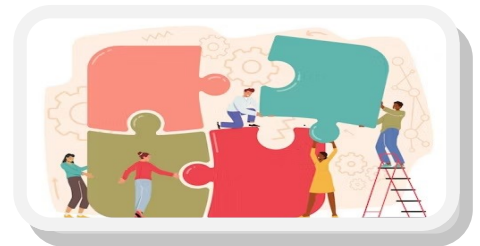
C'est également avec transparence et franchise que les échanges ont eu lieu, toujours dans le respect de nos mandats respectifs — celui du comité étant de défendre les droits des résidents et améliorer leurs conditions de vie. À de nombreuses occasions, nous avons été sollicités afin de nous impliquer dans divers processus, reconnaissant ainsi la valeur de nos contributions et nous offrant de réelles occasions de faire entendre la voix du Comité.

Ce partenariat s'est concrétisé par des actions tangibles améliorant le quotidien des personnes hébergées, telles l'acquisition de chauffe-couvertures, l'installation de murales interactives sur les étages, l'aménagement de coins d'activités dans la grande salle, les après-midis de danse tango, le camp d'été, pour ne nommer que celles-là.

Nous avons pu constater combien une communication ouverte et honnête peut mener à des résultats concrets. Nous sommes d'avis qu'une telle collaboration entre les gestionnaires responsables et les comités de résidents favorise réellement la transmission et la prise en compte du message des représentants des résidents et des familles.

Cette collaboration montre qu'un milieu d'hébergement gagne beaucoup lorsque les gestionnaires et les comités travaillent ensemble pour un même objectif : rendre le milieu de vie plus humain, plus sécurisant et plus agréable. Nous souhaitons que cette façon de collaborer continue, car elle apporte des bénéfices réels pour tous.

Ce présent texte s'inspire d'une lettre rédigée par les membres du Comité de résidents du CHSLD Saint-Vincent

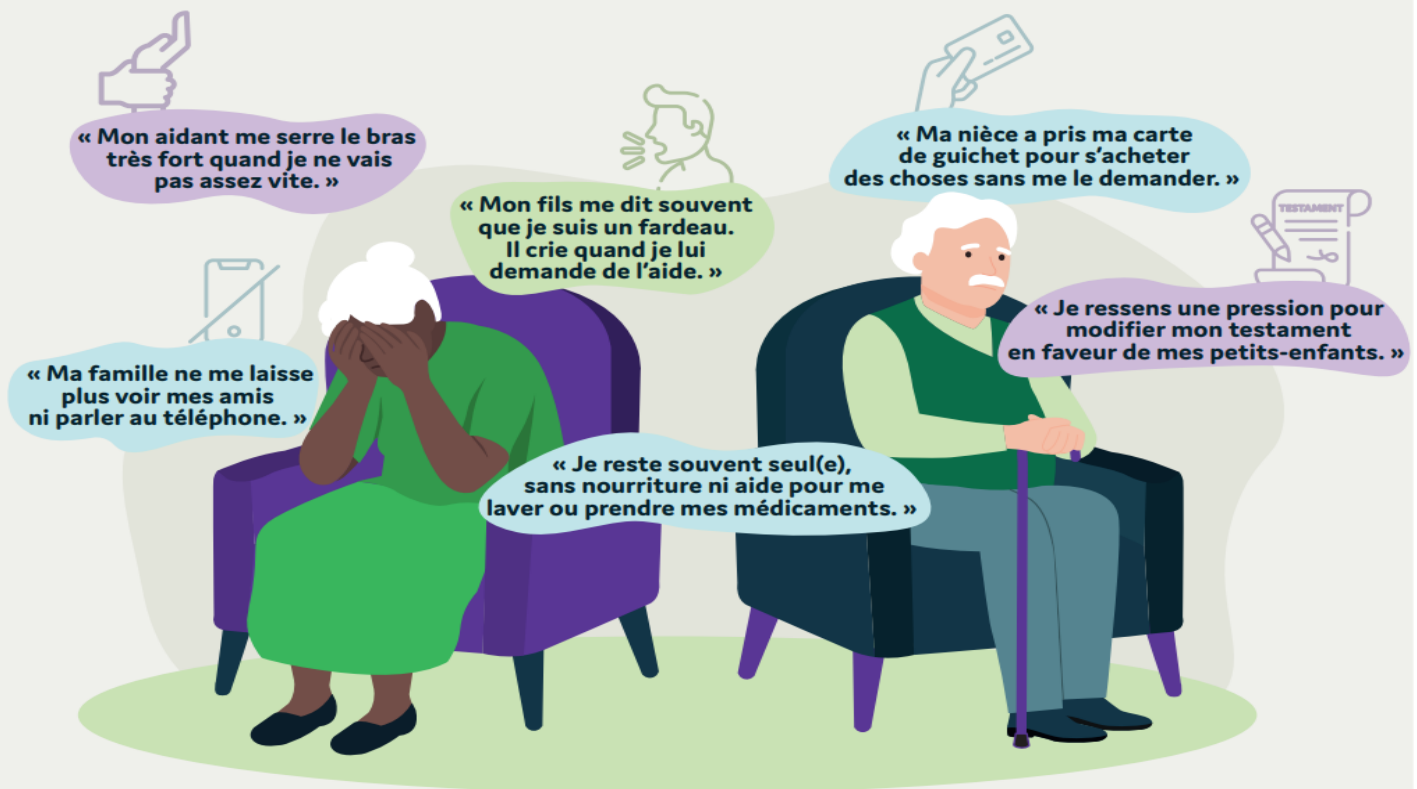


 **Votre avis nous aide à améliorer Mon milieu de vie express !**

Pour toute question, suggestion d'article ou commentaire sur le journal, écrivez-nous à equipemdv.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca.

Actualités de votre milieu de vie

La maltraitance peut être difficile à reconnaître



Si vous vivez une situation semblable, parlez-en.

Comment avoir de l'aide?

Appelez la **Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA)**
au **1 888 489-2287** entre 8 h et 20 h

En tout temps, contactez **Info-Social** au **811, option 2**

Parlez à une personne de confiance (ami[e], membre de la famille, professionnel[le] de la santé, etc.)



Actualités de votre milieu de vie

Vous aimez le contact humain? Vous avez envie de vous sentir utile en donnant au suivant?

Les résidents des CHSLD et des MDA MA ont besoin de bénévoles comme vous!

Venez embellir la vie de ces personnes en leur offrant du temps pour les écouter, les accompagner, et bien plus.

Le Service de bénévolat vous offre de vivre une expérience qui permet de socialiser et de créer des liens qui font du bien!

Il est à noter que les besoins en bénévoles varient en fonction des régions et des secteurs d'activité. Pour connaître les possibilités de bénévolat et rendre des gens heureux :



Le Guide d'accueil - Nouvelle édition



Nous sommes heureux d'annoncer la sortie de la toute dernière version du **Guide d'accueil de la personne hébergée et de ses proches**.

Cette nouvelle version met de l'avant une information claire et centrée sur les besoins des personnes hébergées.

Elle reconnaît aussi la place essentielle des proches comme partenaires dans le processus d'accueil et d'hébergement.

Ce guide vise à rendre la transition vers le milieu d'hébergement plus harmonieuse, rassurante et à mieux vous accompagner dans votre nouveau milieu de vie.

Nous vous invitons à consulter la nouvelle version de notre Guide d'accueil disponible ci-dessous.

[https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Specialises/Hebergement-residence/H%C3%A9bergement_adulte_et_ain%C3%A9s/Guide_Accueil_CHSLD - FR 2026 Web FINAL.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Specialises/Hebergement-residence/H%C3%A9bergement_adulte_et_ain%C3%A9s/Guide_Accueil_CHSLD_-_FR_2026_Web_FINAL.pdf)



Saviez-vous que...

Pourquoi votre histoire de vie est si précieuse

Dans les couloirs du CHSLD, Marie, préposée aux bénéficiaires depuis 12 ans, ne voit pas seulement des résidents. Grâce à un outil tout simple, le formulaire « **Histoire et habitudes de vie** », elle voit des artisans, des jardiniers, des mères de famille et des passionnés.

Un pont entre le passé et le présent

Justine, PAB elle aussi, se souvient de l'arrivée de Monsieur Laroche. À son admission, l'ancien menuisier était anxieux et refusait souvent ses soins. « Il était agité, il se fâchait quand on entra dans sa chambre », raconte-t-elle.

Tout a changé le jour où Justine a consulté son histoire de vie. Elle y a découvert que Monsieur Laroche était un homme matinal, habitué à démarrer sa journée au son de la radio avec un café précis dans son atelier. Le lendemain, Marie a ajusté son approche : une radio allumée doucement, une discussion sur le travail du bois... et le miracle a opéré. Les soins ne sont plus une corvée, mais un moment de partage.

Plus qu'un formulaire : une clé pour mieux accompagner

Pour les équipes de soins, chaque détail compte :

- **Les rituels** : Un café à une heure précise ou une station de radio préférée.
- **Les peurs** : Une appréhension de l'eau ou de la noirceur.
- **Les sources de joie** : Le nom des petits-enfants, ou une passion pour le chant ou le jardinage.

« On n'a pas toujours beaucoup de temps, mais quand je sais ce qui touche une personne, ça change tout dans ma façon d'aborder les soins », confie Marie.

Un message aux familles

Remplir ce document peut sembler être une tâche administrative de plus, mais pour Marie et ses collègues, c'est un cadeau. C'est la possibilité de respecter l'identité de votre proche, même quand les mots lui manquent.

« Quand vous remplissez l'histoire de vie, vous nous donnez des clés précieuses. Vous nous aidez à respecter qui votre proche a été toute sa vie », conclut Mireille inf. aux.



Saviez-vous que...

Reconnaissance des personnes proches aidantes comme partenaires de soins

L'hébergement d'un proche est assurément un moment marquant dans le parcours d'un proche aidant. Cette nouvelle réalité amène son lot de questions et d'inquiétudes. Qui prendra soin de mon proche ? Qui sont toutes ces personnes que je croise sur l'étage, dans la chambre de mon proche ou lors des rencontres de famille ? Quels sont leurs rôles auprès de mon proche et auprès de moi ? Comment puis-je prendre part au mieux-être de mon proche hébergé ?

Les proches aidants côtoient à chaque visite, à chaque rencontre, à chaque échange téléphonique des membres du personnel sans toujours savoir exactement qui ils sont...

Le CISSS de Laval, en collaboration avec des personnes proches aidantes, a produit la vidéo suivante afin de mieux informer les personnes proches aidantes sur les professionnels qui prennent soins de leur proche en hébergement et avec qui elles peuvent collaborer. Avec plaisir nous vous transmettons cette vidéo afin de vous accompagner également dans la connaissance de ces différents rôles

<https://www.youtube.com/watch?v=8Q5VW4zfj8A>

Votre proche est en ressource d'hébergement? Vous êtes toujours une personne proche aidante.... Différemment.

Nous sommes là pour vous soutenir.

Pour Sherbrooke, nous offrons des services aux personnes proche aidantes afin de les accompagner et les soutenir tout au long du parcours :

- Services individuels dont du soutien psychosocial par des intervenants qualifiés
- Plusieurs activités de groupe : Formations diverses, déjeuners-rencontres, groupes de soutien, accompagnement dans le deuil, groupes d'échanges en post aide et bien d'autres.
- Services gratuits disponibles de jour et de soir.

Que ce soit pour être écouté, pour échanger avec d'autres proches aidants ou pour obtenir de l'information, nous sommes là! Voir notre site web : www.reseaudamis.ca

Inscription en cours pour :

Formation « Prévention de l'épuisement »

4 rencontres du 30 avril au 21 mai de 9 h à 11 h 30

819 562-2494 poste 30



Appui
proches aidants

1 855 852-7784

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

appui.org

**Pour tous les
Réseaux locaux de
services de l'Estrée**

Saviez-vous que...

Les Bons coups de la St-Valentin

CHSLD de Weedon

Une célébration pleine d'amour où résidents et employés ont partagé des moments au photo booth et souri en redécouvrant les souvenirs du Mur de photos de mariage et des couples.



CHSLD de Farnham et Gérard-Harbec

Une belle visite des élèves de l'école Saint-Romuald, venus remettre aux résidents les fleurs qu'ils avaient soigneusement confectionnées, apportant douceur et lumière à tous.



Maison des aînés de Granby

Courrier du cœur

Une belle activité de la Saint-Valentin où résidents, proches et équipes ont échangé mots doux et messages d'affection grâce à notre Courrier du cœur.



Un partenariat inspirant entre le CHSLD et la Ville d'East Angus : une programmation 2026 pensée pour nos aînés



La communauté d'East Angus célèbre cette année un partenariat dont elle peut être fière : une collaboration unique entre la Ville et le CHSLD permettant aux résidents de prendre pleinement part à la programmation municipale de 2026. Pour plusieurs d'entre eux, anciens citoyens engagés ayant contribué à bâtir la ville telle qu'on la connaît aujourd'hui, cette initiative représente bien plus qu'une série d'activités. Elle est un symbole de reconnaissance, d'inclusion et de respect intergénérationnel.

À ne pas manquer!

DES ARTS POUR LES PROCHES AIDANTS – Spectacle gratuit

Le Centre Pierre-Gobeil (Sherbrooke) offre une programmation dédiée spécifiquement aux personnes proches aidantes (peu importe la provenance); « **DES ARTS POUR LES PROCHES AIDANTS** ».

Mensuellement un spectacle gratuit est offert avec gâterie et moments d'échange avec l'artiste invité.e.



**CENTRE CULTUREL
Pierre-Gobeil**

**DES ARTS POUR
LES PROCHES
AIDANTS**

**CHANSON CUBAINES AVEC
JULIAN GUTIERREZ**

21 MARS DE 13H30 À 15H30
AU CENTRE CULTUREL PIERRE-GOBEIL
BILLETS GRATUITS
WWW.CENTRECULTURELPG.COM

Desjardins 970, RUE HAUT-BOIS SUD, SHERBROOKE



**CENTRE CULTUREL
Pierre-Gobeil**

**DES ARTS POUR
LES PROCHES
AIDANTS**

**POÉSIE ET MUSIQUE AVEC
DUOSONANCE**

11 AVRIL DE 13H30 À 15H30
AU CENTRE CULTUREL PIERRE-GOBEIL
BILLETS GRATUITS
WWW.CENTRECULTURELPG.COM

Desjardins 970, RUE HAUT-BOIS SUD, SHERBROOKE



**CENTRE CULTUREL
Pierre-Gobeil**

**DES ARTS POUR
LES PROCHES
AIDANTS**

**INVITÉE
SURPRISE**

2 MAI DE 13H30 À 15H30
AU CENTRE CULTUREL PIERRE-GOBEIL
BILLETS GRATUITS
WWW.CENTRECULTURELPG.COM

Desjardins 970, RUE HAUT-BOIS SUD, SHERBROOKE

Le Comité Bientraitance Memphrémagog vous invite à une pièce de théâtre sur la prévention de la fraude chez les aînés.

**EN QUÊTE
DE VOTRE ARGENT**



PARMINOU

POUR LE COMITÉ BIEN TRAITANCE

TCA DES AÎNÉS
Mémphrémagog

Date : Lundi 23 mars à 14h

Lieu : Espace Culturel de Magog
90, rue St-David

Accueil dès 13h15 avec kiosques
d'information, café et biscuits.

Accessibilité par ascenseur et stationnements
disponibles au 15 et au 90, rue St-David.

Billets 5 \$

En vente au Centre d'action bénévole (CAB) de Magog
344, rue St-Patrice Est

Qu'est-ce qui fait que les fraudeurs réussissent à piéger autant de personnes ?
Ces histoires de fraude vous démontreront comment vous protéger, et vous aideront à reconnaître les signaux d'alarme.