



SOMMAIRE DES PAGES

Mot de la direction	p. 1
Mot de l'animateur	p. 2
Section loisirs	p. 2 - 3
Calendrier du mois	p. 4 - 5
Bien vivre ensemble	p. 6
Santé et mieux-être	p. 7
Infos supplémentaires	p. 8
Fonds loisir des résidents	
Cumulatif 575 \$	

Mot du directeur

Chers résident(e)s,
L'automne est maintenant arrivé ! Les couleurs de la saison commencent tranquillement à se faire voir, la température et la clarté changent aussi.

Le mois d'octobre annonce pour Sélection Retraite, les sondages de satisfaction de ses résidents dans l'ensemble des complexes. Le sondage a pour but de connaître votre satisfaction en lien avec les services offerts par votre complexe, ainsi que par ses employés. Sachez qu'il est important pour nous d'avoir vos commentaires et réponses à la suite du sondage qui vous sera remis en main propre par l'un des membres de notre équipe. Nous demeurons disponibles pour répondre à vos questions si vous en avez.

De plus, vous constaterez l'arrivée de nouveaux membres de la famille, de nouveaux résidents qui prendront place dans les prochaines semaines. Nous sommes heureux de voir notre grande famille s'agrandir et c'est pourquoi je tenais à vous rappeler l'importance d'être présents lors des INFO-COMPLEXE, qui sont une vitrine pour vous, afin de vous exprimer sur différents sujets concernant notre vie quotidienne au complexe. Par la suite, l'équipe m'accompagne lors de ses rencontres pour vous partager plusieurs informations pertinentes à savoir.

Je vous souhaite un agréable mois d'octobre !

Gilles **Veilleux**



Les anniversaires du mois d'octobre

RÉSIDENTS

Monsieur Gilles Poulin (5 octobre)	Monsieur Roger Bougie (18 octobre)
Madame Niquie Petit (7 octobre)	Madame Françoise N. Leduc (23 oct.)
Monsieur Jean Charbonneau (10 octobre)	Madame Getrude D. Primeau (28 oct.)
Madame Lise Baribeau (16 octobre)	Madame Thérèse Campeau (30 oct.)



Le mois d'octobre est l'un de mes mois préférés ! Il fait froid, il fait chaud, il pleut, il fait soleil, on ne sait jamais à quoi s'attendre ! La seule chose que je sais, c'est que je peux me blottir dans une couverture, en étant en pyjama, tout en écoutant une des nombreuses séries télévisées diffusées, ou encore écouter une diversité de films, dont des films d'horreur dans le cadre de ma fête préférée HALLOWEEN ! J'adore avoir peur, même si je fais le saut à chaque fois. Et vous, aimez-vous Halloween et surtout vous faire des frayeurs ?

Plusieurs événements seront organisés dans les prochains mois, car avec Halloween, le premier anniversaire de Sélection Valleyfield et le temps des fêtes, nous en aurons des raisons de célébrer ! Il y a tellement de choses que je souhaite faire avec vous, mais le temps manque. 48 h dans une journée ce n'est pas assez ! Pardons, je voulais dire 24 h. (*triste*) Je vous mentionne ceci, car je tenais à vous rappeler que nous avons une boîte à suggestion près de vos casiers postaux. Cette boîte est ouverte à tous les lundis afin de vous lire. Sachez que chaque demande est analysée. Si vous ne voyez pas votre suggestion / commentaires appliquer dans les jours qui suivent c'est qu'il peut y avoir plusieurs raisons : Manque de temps pour les mettre en application, ce n'est pas le bon moment pour le faire, les ressources aussi sont des facteurs à considérer. Mais sachez que nous gardons précieusement vos demandes.

Rôle ne sait pas bâti en un jour, n'est-ce pas ?



Patrick Hébert

Dans cette section, vous trouverez des informations sur les nouvelles activités et les nouveaux événements à venir pendant le mois de septembre :

Crèmes glacées et desserts glacés

Prenez note que les loisirs doivent liquider sa réserve de desserts glacés dans son congélateur dans la salle polyvalente. TOUT doit être vendu ! 50 % de réduction sur ce qu'il reste pendant le mois d'octobre. **Vous avez jusqu'au vendredi 25 octobre 12h** pour vous faire une réserve, même si ce n'est pas inscrit dans le calendrier !

Rencontre avec Monsieur Marc Faubert - Candidat Libéral aux élections du lundi 21 octobre prochain

Monsieur Faubert sera présent dans la salle d'activités et événements pour répondre à vos questions avant les élections. Vous êtes invités à faire sa rencontre le **vendredi 4 octobre de 13 h 30 à 14 h 30**. Sachez que le complexe ne prend pas position concernant les parties politiques. Donnez votre nom à la réception.

Initiation à la salle de gym avec Santé Physio

Lundis 7, 21 et 28 octobre de 13 h 30 à 14 h 30

Vous souhaitez vous entraîner mais ne savez pas par où commencer ? Vous voulez utiliser la salle de gym mais ne savez pas comment l'utiliser ? C'est le moment pour venir poser vos questions et essayer l'entraînement ! Venez poser vos questions et parler de vos douleurs. Santé Physio sera présent pour vous aider à vous garder actif.

Atomes crochus animé par Amélie (stagiaire aux loisirs)

Lundi 7 octobre à 14 h

Nous recherchons 10 participants afin de jouer à Atomes crochus, adaptation de la série télévisée dans la salle d'activités et événements. Inscription à la réception. Les places sont limitées. Les spectateurs sont les bienvenues afin de rire avec nous !

Conférence MUSO - Après le SHIFT

Mardi 8 octobre à 13 h 30

Venez en apprendre un peu plus sur Salaberry-de-Valleyfield dans le temps de la Montreal Cotton. Donnez votre nom à la réception.

VENTE DE GARAGE DES RÉSIDENTS

Dimanche 27 octobre
de 10 h à 15 h 30
Places limitées
Réservez votre table pour 5 \$
Le coût de réservation sera remis
au fonds loisir des résidents

Inscription avant le
22 octobre, 12h
pour que l'activité
soit organisé



VIVEZ L'EXPÉRIENCE « DÉGUST'THÉS CHAMPÊTRE »

- Café
- Chocolat chaud
- Thé
- Pâtisseries

Venez vivre une
expérience gustative dans
un décor automnal
le 28 octobre dès 14 h
Inscription à la réception, places limitées
et gratuit pour les résidents (5 \$ par invité)
Dégustation animée par Amélie (stagiaire aux loisirs)



Bingo spécial Halloween avec Rainbow Mardi 28 octobre 2019

Inscription obligatoire
Place limitée
Coût par personne 10 \$
(2 cartes de jeu, un billet de tirage,
des sucreries et beaucoup de plaisir)
3 \$ par carte supplémentaire
(payable lors de l'événement)



Souper d'Halloween

Repas 4 services
2 plages horaires disponibles pour le souper
Prix régulier pour les résidents
20 \$ par invité

**Réservation
obligatoire
à la réception**

Apportez votre alcool



Concours de costumes

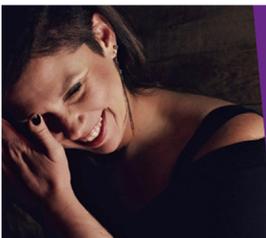
Jeudi 31 octobre - 14 h

Inscription à la réception
plusieurs prix à gagner

Party d'Halloween

avec Marie-Pierre Leduc
de La Voix 4

Jeudi 31 octobre - 19 h
Danse et sucreries





Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

	30 13 H 30 Baseball poche 15 H Crème glacée (\$) Dernière vente TOUT doit partir	1 10 H Info-Complexe 13 H 30 Jeu de poche	2 10 H 30 Classe d'exercices (\$) 13 H 30 Danse en ligne 15 H Cinéma	3 10 H Bougez plus ! 13 H 30 BINGO SPÉCIAL DU MOIS (\$)	4 13 H 30 Rencontre avec Monsieur Marc Faubert Candidat Libéral 15 H Crème glacée (\$) Dernière vente	5 14 H Cinéma (reprise) 19 H Cinéma (reprise)
6 14 H Atelier de création de décoration d'Halloween pour la salle à manger	7 10 H Bougez plus ! 13 H 30 À 14 H 30 Initiation au gym avec Santé Physio 14 H Atomes crochus	8 13 H 30 Conférence MUSO Après le « shift »	9 10 H 30 Classe d'exercices (\$) 13 H 30 Danse en ligne 15 H Cinéma	10 13 H 30 Atelier créatif pour Halloween avec Germaine Charpentier (\$) 19 H BINGO (\$)	11 9 H 30 Yoga sur chaise 9 h 30 à 15 h 30 Boutique de vêtements(\$)	12 14 H Cinéma (reprise) 19 H Cinéma (reprise)
13 14 H Atelier de création de décoration d'Halloween pour la salle à manger	14 16 H 45 À 18 H Souper de l'Action de grâce	15 10 H Info-Complexe 13 H 30 Danse en ligne	16 13 H 30 BINGO (\$) 15 H Cinéma * Visite libre en pm	17 13 H 30 Baseball poche	18 14 H Atelier de création de décoration d'Halloween pour la salle à manger	19 14 H Cinéma (reprise) 19 H Cinéma (reprise)
20 11 H À 12 H 30 BRUNCH	21 JOURNÉE D'ÉLECTION N'oubliez pas d'aller voter 13 H 30 À 14 H 30 Séance au gym avec Santé physio	22 10 H Bougez plus ! 13 H 30 Danse en ligne	23 10 H 30 Classe exercices (\$) 13 H 30 BINGO SPÉCIAL DU MOIS (\$)	24 10 H Bougez plus !	25 9 H 30 Yoga sur chaise 9 H à 15 h 30 Boutique de bijoux (\$)	26 14 H Cinéma (reprise) 19 H Cinéma (reprise)
27 10 H À 14 H 30 Vente de garage des résidents	28 13 H 30 à 14 H 30 Initiation au gym avec Santé physio 14 H Dégust'thé champêtre	29 10 H Info-Complexe 14 H BINGO SPÉCIAL HALLOWEEN (\$) (sur inscription) 17 H 30 Souper d'Halloween	30 10 H 30 Classe exercices (\$) 13 H 30 Danse en ligne 15 H Cinéma	31 14 H Concours de Costumes d'Halloween 19 H Party d'Halloween	Légende Salle d'activités et d'événements Activité extérieure Salle polyvalente Salle à manger Salle de cinéma GYM	

Pour bien vivre ensemble

Menu des repas de la salle à manger

Vous souhaitez avoir le menu des repas dans votre appartement ? Nous vous invitons à demander une copie à la réception. Pour éviter le gaspillage d'impression, nous vous imprimons le menu sur demande !

Récupération des contenants consignés

Nous récupérons les canettes et bouteilles consignées. Que ce soit des boissons gazeuses ou de bières. Nous vous invitons à les amener au sous-sol (entrée des ascenseurs), des boîtes sont à votre disposition. Merci de bien vouloir séparer les bouteilles des canettes. Prenez note que nous ne prenons pas les bouteilles de vin. Merci de rincer vos canettes pour aider au transport.

Récupération des batteries

Pour un souci environnemental, les batteries ne vont pas au recyclage, ni dans la poubelle. Pour se faire, une boîte est à votre disposition dans la salle polyvalente ou à la réception.

Paniers d'épicerie et chariot de transport

Vous avez besoin d'un panier ou un chariot pour déplacer votre épicerie ou autre de votre voiture ? Prenez note que nous en avons à votre disposition au sous-sol.

Boîte à commentaires et suggestions

Nous avons une boîte disposée près des casiers postaux afin que vous puissiez y laisser vos commentaires aux différents départements. Nous vidons le contenu tous les lundis.

Sondage d'appréciation des résidents

Un membre de l'équipe de Sélection viendra à votre rencontre afin de vous remettre en main propre le sondage annuel. Nous vous invitons à le remplir et le retrouver avant le 11 octobre à la réception. Sachez que le sondage est confidentiel.

Babillard des résidents

Vous avez un meuble, un objet ou autre à vendre ou à donner ? Pensez à l'afficher sur le babillard des résidents installé près des casiers postaux. Peut-être que cela intéressera un autre résident ! Besoin d'aide pour faire votre annonce ? Parlez-en à votre animateur.

Matériel et meuble que vous ne voulez plus

Vous souhaitez vous débarrasser de matériaux divers ou même d'un meuble ? Avant de le donner ou même avant de le jeter, parlez-en avec votre animateur, peut-être que ce que vous ne voulez plus pourrait être utilisé dans le complexe. Beaucoup de choses se retrouvent dans les poubelles du complexe et qui est encore utilisable!

Info-complexe

Venez rencontrer l'équipe du Sélection Valleyfield et la direction pour en apprendre un peu plus sur l'actualité du complexe. Profitez de l'occasion pour venir poser vos questions aux différents départements (loisir, cuisine, maintenance, santé et administration). **Les mardis 1, 15 et 29 oct. 10 h.**

SALLE D'ENTRAÎNEMENT DU COMPLEXE

Saviez-vous que nous avons notre propre gym au complexe ? Situé au rez-de-chaussée, vous y avez accès 24 h sur 24 !

Matériels sur place :

Tapis roulant, ballons d'exercices, tapis au sol, haltères, etc.

Prenez rendez-vous avec votre animateur

Vous ne savez pas quoi faire et comment utiliser l'équipement ? Prenez rendez-vous avec votre animateur, Patrick. Il se fera un plaisir de vous aider.

idsanté
en mode mieux-être

Aucun frais pour utiliser la salle d'entraînement !



Quand et pourquoi traiter vos douleurs ?

Par Santé Physio à domicile

La réponse semble évidente, mais lorsque nous prenons le temps d'y réfléchir ou que nous sommes confrontés à un épisode de douleurs, nous sommes souvent désarmés. Tout d'abord, il faut faire la distinction entre douleurs aiguës et chroniques. Sans entrer dans les définitions techniques, la douleur chronique est la douleur/ raideur/ inconfort que vous avez de longue date. Légère à modérée, elle limite +/- vos activités. Par contre, par période, suite à un faux mouvement, à un effort ou à une surutilisation, la douleur monte en flèche et devient beaucoup plus forte. Cela est donc une douleur aiguë. C'est la douleur aiguë qu'il faut faire diminuer rapidement pour éviter qu'elle devienne chronique.

Au départ, le repos, la glace et les médicaments peuvent aider. **Vous pouvez vous laisser environ 1 semaine pour voir si votre condition s'améliore.** Mais, il est conseillé de consulter un professionnel dans ces situations :

- La douleur n'a pas diminué de façon notable, malgré le repos, glace, médicaments ;
- La douleur vous réveille encore la nuit ;
- La douleur vous empêche de faire vos activités quotidiennes ou vos loisirs ;
- Les médicaments sont encore nécessaires pour vous permettre de fonctionner ;
- La douleur vous cause de la boiterie / chute

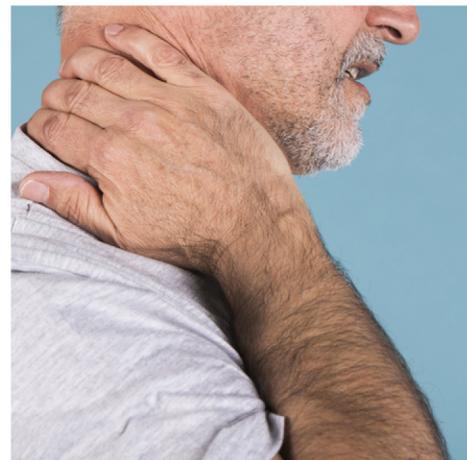
Probablement qu'après 1 semaine sans amélioration notable, votre corps a besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire pour diminuer l'inflammation, relâcher les tensions musculaires et redonner de la mobilité. Une douleur qui ne diminue pas d'intensité et qui persiste plus d'une semaine entraîne possiblement :

- Une douleur compensatoire (de l'autre côté, à force de compenser)

- Une douleur plus longue à traiter et qui peut traîner
- Un état chronique (la douleur va rester forte à long terme)
- La prise de médicaments à long terme
- Une chute
- Un déconditionnement (car vous bougez moins et faites moins d'activités)

Un physiothérapeute de notre équipe peut se déplacer directement à votre logement afin de venir faire le diagnostic de physiothérapie. Dès la première rencontre, il vous dira ce qui cause votre douleur et ce qui peut être fait pour la traiter. 1 visite ne vous engage à rien, mais au moins, vous saurez ce qui cause la douleur et vous aurez des exercices et conseils pour la soulager. Un rapport peut être fait pour votre médecin. **Aucune prescription médicale n'est nécessaire.** Alors, une crise aiguë de douleur pour 1 semaine peut se gérer, mais si la condition persiste, **évités les complications en consultant rapidement !**

Pour plus amples renseignements ou pour prendre rendez-vous, contactez le 438 390-9586



**ATELIER CRÉATIF
POUR HALLOWEEN
AVEC
GERMAINE CHARPENTIER**

Jeudi 10 octobre - 13 h 30
10 \$ par personne
Comprend le matériel
Inscription à la réception



SOUPER DE L'ACTION DE GRÂCE

Lundi 14 octobre 2019

Réservez votre place à la réception

Les membres de la famille sont les bienvenues

**Réservation avant le
mardi 8 octobre - 12 h**



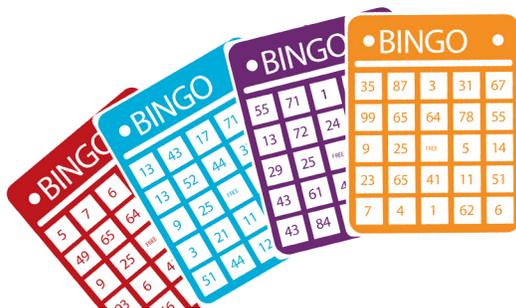
FONDS LOISIR DES RÉSIDENTS

Les fonds loisir du Sélection de Valleyfield a été créé pour et par les résidents du complexe. Il est possible d'augmenter la valeur des fonds de plusieurs façons :

- Participer aux moitiés-moitiés des résidents (une fois par mois)
- Faire un don monétaire aux fonds loisirs
- Donner vos canettes et bouteilles consignées dans les bacs disposés au sous-sol
- Acheter une boisson gazeuse ou un jus lors du bingo pour vous rafraichir
- Et plus encore !

VOTRE ANIMATEUR RECHERCHE...

Des rouleaux de papiers de toilette et d'essuie-tout vide jusqu'en décembre ! Nous vous invitons à les amener à la réception. Ils seront utilisés dans le cadre de différents projets créatifs !



POUR SOULIGNER VOTRE ANNIVERSAIRE
RECEVEZ UNE CARTE DE JEU GRATUITE LORS D'UNE
PARTIE DE BINGO DE VOTRE CHOIX

Valide pour les résidents du complexe Sélection Valleyfield seulement.

Non valide pour le bingo d'Halloween



Santé Physio
à domicile

LA PHYSIOTHÉRAPIE À DOMICILE
www.santephysio.com

- Prévention des chutes
- Exercices de renforcement
- Traitement de l'équilibre
- Traitement de la douleur
- Massage
- Rééducation vestibulaire
- Demande de transport adapté
- Demande de vignette de stationnement
- Reçu pour assurances privées ou impôts

**SERVICES OFFERTS
À LA RÉSIDENCE**

- Physiothérapie
- Ergothérapie
- Ostéopathie

PAS BESOIN DE PRESCRIPTION
(438) 390-9586