



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
Pour nous joindre	p. 8

Mot du directeur

Au nom de toute l'équipe de Sélection Valleyfield et en mon nom personnel, nous sommes très heureux de pouvoir vous compter parmi nous, pour débiter la nouvelle année. Ensemble, nous laisserons notre trace, nous créerons nos moments de plaisirs, ainsi que d'innombrables souvenirs !

Plus le temps avance, plus le complexe prend vie. Prochainement, la programmation d'activités et d'événements permettra d'agrémenter vos journées et d'ajouter des couleurs à notre mode de vie.

Gilles **Veilleux**



Les anniversaires du mois de janvier

RÉSIDENTS

- Madame Mireille Dumais (2 janvier)
- Monsieur Pierre Leduc (19 janvier)
- Monsieur Robert Marion (23 janvier)
- Monsieur Rolland Hallé (25 janvier)
- Madame Gisele Joannette (28 janvier)

**MEMBRES DU
PERSONNEL**

Monsieur Gilles Veilleux
(22 janvier)



Depuis le 1er décembre, j'ai le grand plaisir de faire votre connaissance ! J'ai déjà pu échanger des rires, des sourires et surtout j'ai pu discuter de différents sujets avec certains d'entre vous. L'année 2019 sera une année de réalisations et de premières fois, car nous vivrons, ensemble, nos premiers moments, nos premiers souvenirs dans notre tout nouveau complexe.

La programmation loisir que je vous propose est conçue pour répondre à vos intérêts. Chaque mois, il y aura des nouveautés. Ne vous gênez pas pour me rencontrer afin de discuter de vos suggestions ou même de vos commentaires. Sachez qu'il n'y a rien d'impossible dans la vie ! S'il y a un mot à retenir pour 2019, je vous dirais « DÉCOUVRIR ». Venez essayer et découvrir avec moi la proposition d'activités. Un essai peut toujours être plaisant !



Patrick Hébert

Dans cette section, vous trouverez quelques informations sur les activités et événements à venir pendant le mois.

CARDIO-ZUMBA

Une activité santé adaptée pour vous faire bouger au rythme d'une musique dynamique. Vous y retrouverez une petite chorégraphie, un peu d'endurance et du cardio pour vous tenir en forme.

Petits conseils :

Habillez-vous de vêtements et souliers confortables pour bouger. Apportez une serviette et une bouteille d'eau si vous en avez.



MATCH DE HOCKEY

Une soirée de hockey ça vous dit ?

Vous êtes attendu salle de cinéma pour voir les Canadiens de Montréal ! Les places sont limitées. Apportez vos bières.



DÉGUSTATION DE THÉS

Venez déguster des thés avec votre animateur. À chaque rencontre, 3 saveurs de thés vous seront proposées ! Vous aurez aussi la possibilité d'acheter sur place les saveurs proposées.



Vous souhaitez vous impliquer dans le complexe ? Parlez-en avec votre animateur !
 Que ce soit pour animer une activité, créer un comité, décorer le complexe lors de fêtes thématiques, ou en aidant à l'organisation d'activités et d'événements.

Section loisirs

CINÉMA

Chaque semaine, un film sera présenté dans la salle de cinéma. Dans le cas où vous l'avez manqué, sachez qu'il y a une reprise dans la même semaine !



Si vous avez des suggestions de films, ne vous gênez pas d'en parler avec votre animateur.

YOGA SUR CHAISE

Venez vous étirer et respirer en toute sécurité ! La chaise est présente pour nous aider à nous stabiliser et garder l'équilibre en tout temps. La pratique du yoga sur chaise est idéale pour tonifier et assouplir votre corps dans la douceur en respectant vos limitations. La respiration et la relaxation diminuent le stress et apaisent vos états d'esprits.

BRIDGE (CARTES)

Venez vous rassembler pour jouer au bridge. Vous ne savez pas jouer ? Aucun problème, nous l'apprendrons ensemble !



COCKTAIL D'OUVERTURE

Lors du mois de janvier aura lieu le cocktail d'ouverture et de bienvenue du complexe. Une invitation officielle vous sera remise prochainement. Restez à l'affût !

CONFÉRENCE DU MOIS : PRÉVENTION DES CHUTES

par Stéphanie Paquin, Thérapeute en physiothérapie

LUNDI 28 JANVIER 2019

Salle polyvalente

13 h 30 à 15 h 30

Gratuit pour tous



La conférence s'adresse à vous si :

- Vous êtes déjà tombé ;
- Vous vous sentez à risque de chutes ;
- Vous avez des douleurs chroniques ou aiguës ;
- Un ou plusieurs transferts vous occasionnent des problèmes (s'asseoir ou se lever du fauteuil, entrer ou sortir de la voiture, escaliers, etc.) ;
- Vous souhaitez simplement prévenir le danger.

POUR VOUS INSCRIRE : Donnez votre nom à la réception

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 BONNE ANNÉE À TOUTES ET À TOUS !	2	3	4	5
6	7 9 H 30 Cardio-Zumba Venez l'essayer ! 19 H 30 Match hockey	8 9 H 30 Café-rencontre 14 H BINGO 19 H 30 Match hockey	9 14 H Dégustation thés 15 H Cinéma 19 H Billard	10 9 H 30 Cardio-Zumba 14 H Jeu de poche 19 H 30 Match hockey	11 9 H 30 Yoga sur chaise	12 19 H Cinéma (reprise)
13	14 9 H 30 Cardio-Zumba 13 H 30 Bridges (cartes) 19 H 30 Match hockey	15 9 H 30 Yoga sur chaise 14 H BINGO 19 H 30 Match de hockey	16 14 H Dégustation thés 15 H Cinéma	17 9 H 30 Cardio-Zumba 14 H Jeu de poche 19 H Billard	18 19 H 30 Match hockey	19 19 H Cinéma (reprise)
20	21 9 H 30 Cardio-Zumba 13 h 30 Bridges (cartes)	22 9 H 30 Café-rencontre 14 H BINGO 19 H Billard	23 14 H Dégustation thés 15 H Cinéma 19 H 30 Match hockey	24 9 H 30 Cardio-Zumba 14 H Jeu de poche	25 9 H 30 Yoga sur chaise	26 19 H Cinéma (reprise)
27	28 9 H 30 Cardio-Zumba 13 H 30 Conférence idsanté	29 9 H 30 Yoga sur chaise 14 H BINGO	30 14 H Dégustation thés 15 H Cinéma	31 9 H 30 Cardio-Zumba 14 H Jeu de poche 19 H Billard	LÉGENDES En rouge = Salle polyvalente (RDC) En vert = Salle de cinéma (sous-sol) En noir = Salon de la reception (RDC)	

Stationnement

À partir de maintenant, nous vous invitons à respecter le stationnement qui vous a été attribué lors de votre arrivée.

Dans le cas où une voiture est à votre place: nous vous invitons à informer la réception de la situation. En attendant, stationnez-vous à l'un des espaces « visiteurs ».

Signalisation du stationnement

Merci de bien vouloir respecter la signalisation, autant pour vous que vos invités. Il y a des espaces réservés et prévus pour les visiteurs.

Nous vous invitons à prendre conscience de l'espace que vous avez, ce qui veut dire qu'il faut respecter les lignes au sol, car certaines voitures ne peuvent se stationner correctement.

Évitons de propager les bactéries

Ceci est un petit rappel pour vous inviter à vous laver souvent les mains et à désinfecter vos poignées de portes. De cette façon, nous diminuerons les risques de se partager nos bactéries.

Casiers postaux

Ceci est un petit rappel pour vous inviter à visiter régulièrement votre casier postal, car même si vous ne recevez pas de courrier de l'extérieur, la façon la plus rapide pour communiquer une information avec vous est celle-ci.

Signalisation du complexe

Prenez note que la signalisation dans le complexe est présentement en installation. La signalisation est utilisée pour vous diriger selon les services ou salles où vous aimeriez vous rendre.

Repas du souper

Pour celles et ceux qui prennent un souper préparé par notre chef Francis, n'oubliez pas que vous devez passer à la réception avant 11 h, le matin même, pour réserver votre repas du soir.

Ce fonctionnement permet d'assurer une bonne logistique pour l'équipe de la salle à manger.

Salle d'entraînement

Lors de votre visite dans votre salle d'entraînement, nous vous invitons à désinfecter le matériel que vous utilisez. Les produits nécessaires sont à votre disposition dans la salle.

Si vous éprouvez des difficultés avec le changement des chaînes des télévisions de la salle, nous vous invitons à demander du soutien à la réception ou à votre animateur !

Petit conseil : La manette de la télévision doit être vis-à-vis la console que vous souhaitez changer de chaîne.

Dépanneur du Sélection Valleyfield

Nous sommes heureux de vous informer que le complexe a son propre dépanneur situé à la réception.

Pour le moment, vous retrouverez des friandises, des boissons gazeuses, de l'eau Perrier et plus encore. Sachez que plus le temps avance, plus de choix seront offerts. Vous avez des recommandations ? Nous vous invitons à venir nous en parler.

Le diagnostic précoce, ce fil qui vous relie à la vie.

Janvier est le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

Auteur : Société Alzheimer

Saviez-vous que jusqu'à 50% des Canadiens atteints de la maladie d'Alzheimer ne reçoivent pas de diagnostic assez rapidement? Ils perdent ainsi un temps précieux à un moment où les soins et les services de soutien pourraient améliorer de beaucoup leur qualité de vie et celle de leur famille.

Si vous ressentez des symptômes inquiétants, parlez-en à votre médecin. Le diagnostic précoce peut améliorer votre qualité de vie, malgré la maladie, en vous donnant :

- l'accès à l'information, aux ressources et aux services de soutien de la Société Alzheimer, pour vous aider à mettre l'accent sur vos capacités et rester plus longtemps à la maison et dans votre collectivité ;
- l'accès aux médicaments appropriés. Même s'ils ne sont pas efficaces pour tout le monde, ils agissent mieux au début de la maladie chez certaines personnes ;

- l'occasion de bien planifier pour l'avenir et d'expliquer à votre famille et à vos amis les changements qui se produisent dans votre vie.

74% des Canadiens connaissent quelqu'un atteint de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. En raison du vieillissement de la population, de plus en plus de personnes risquent de développer la maladie d'Alzheimer. Même si le diagnostic précoce cause un choc terrible, il permet à la famille et à la personne atteinte de faire le point sur la situation et de prendre les mesures nécessaires pour continuer à mener une vie active et bien remplie pendant de nombreuses années.

Pour en apprendre un peu plus sur le sujet et les symptômes de l'alzheimer, nous vous invitons à visiter l'équipe de soins de santé.

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 et haltères

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 !

POUR NOUS JOINDRE

RÉCEPTION

*0 ou 450 371-2371 (24 h / 24 h)

SERVICE ADMINISTRATIF

Gilles Veilleux | Directeur général | poste 6001
Christine Lamarche | Adjointe administrative | poste 6002

SERVICE DE SANTÉ

Consultation avec l'équipe de soins

Notre équipe est disponible pour vous rencontrer sur rendez-vous. Lors de ces rencontres, elle pourra vous offrir des soins de santé variés ou des conseils personnalisés.

Anie Landry | Coordonnatrice aux soins | poste 6005

SERVICE DE LOCATION

Carole Dion | Conseillère en location | poste 6004
Pierre Guadagno | Conseiller en location | poste 6003

SERVICE DES LOISIRS

Patrick Hébert | Animateur | poste 6010

SERVICE DE MAINTENANCE ET CUISINE

Contactez la réception pour toutes demandes et questions



Sélection
Valleyfield

1 700 rue Tougas
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6S 0M4
Tél. : 450 371-2371