



## AUGUST ACTIVITY CALENDAR • CALENDRIER D'ACTIVITÉS AOÛT

SUN dimanche	MON lundi	TUE mardi	WED mercredi	THU jeudi	FRI vendredi	SAT samedi
	11:00 11h <b>1</b>  3:00-4:00 15h à 16h 	3:00-4:00 <b>2</b> Crosswords 15h à 16h Mots croisés	12:00-1:00 <b>3</b> BBQ - by invitation 12h à 13h BBQ - par invitation  3:00-4:00 True or false? 15h à 16h Vrai ou faux ?	11:00 <b>4</b>  3:00-4:00 Ice cream Party 15h à 16h Crème Glacé 	11:00 <b>5</b>  3:00-4:00 15h à 16h	3:00 <b>6</b> Friendly Visits Tea Time 4 <sup>th</sup> floor 15h Visites amicales heure du thé 4 <sup>e</sup> étage  <b>SHABBAT</b>
3:00 <b>7</b> Friendly Visits 15h Visites amicales	11:00 <b>8</b>  3:00-4:00 15h à 16h 	1:00-5:00 <b>9</b> Outing 13h à 17h sortie   3:00-4:00 Friendship Club 15h à 16h Club de l'amitié	11:00 <b>10</b>  3:00-4:00 Watermelon party 15h à 16h Melon d'eau 	11:00 <b>11</b>  3:00-4:00 Horse Racing 15h à 16h Course de cheval 	9:00 <b>12</b> Breakfast club 9h00 club de déjeuner  11:00 <b>11h</b>  3:00-4:00 15h à 16h	3:00 <b>13</b> Friendly Visits Tea Time 4 <sup>th</sup> floor 15h Visites amicales heure du thé 4 <sup>e</sup> étage  <b>SHABBAT</b>
3:00 <b>14</b> Friendly Visits 15h Visites amicales	11:00 <b>15</b>  3:00-4:00 CONCERT 15h à 16h CONCERT 	3:00-4:00 <b>16</b> 15h à 16h 	3:00-4:00 <b>17</b> Black Jack 15h à 16h « Black Jack » 	11:00 <b>18</b>  3:00-4:00 CONCERT by Knights of Pythias 15h à 16h CONCERT «Knights of Phythias »	11:00 <b>19</b>  12:00 Grilled cheese lunch 4 <sup>th</sup> floor 12h Grillés au fromage 4 <sup>e</sup> étage  3:00-4:00 15h à 16h	3:00 <b>20</b> Friendly Visits Tea Time 4 <sup>th</sup> floor 15h Visites amicales heure du thé 4 <sup>e</sup> étage  <b>SHABBAT</b>
3:00-4:00 <b>21</b> CONCERT 15h à 16h CONCERT 	11:00 <b>22</b> 11h00  3:00-4:00 15h à 16h 	3:00-4:00 <b>23</b> Trivia 15h à 16h Quiz	3:00 <b>24</b> Friendly Visits 15h Visites amicales	11:00 <b>25</b>  6:00pm CONCERT (Greg) 18h CONCERT (Greg)	11:00 <b>26</b>  3:00-4:00 15h à 16h	3:00 <b>27</b> Friendly Visits Tea Time 4 <sup>th</sup> floor 15h Visites amicales heure du thé 4 <sup>e</sup> étage  <b>SHABBAT</b>
3:00-4:00 <b>28</b> CONCERT 15h à 16h CONCERT 	11:00 <b>29</b> 11h00  3:00-4:00 15h à 16h 	3:00-4:00 <b>30</b> Bowling 15h à 16h jeu de quilles 	11:00 <b>31</b>  3:00-4:00 What would you Do? 14h30 à 15h45 jeu de «Que feriez-vous ? »	Exercise Class Cours d'exercice  The News of the Week le point de la semaine  Bingo Bingo		

## Making the most of your visits

Visits are strongly encouraged at Mount Sinai. Interacting with a loved one provides comfort, support and continuity for them. In order to make the most of your visits, it is important to keep the needs of all our residents in mind.

- **Be conscious of your noise level during visits.** Too many people talking at once, yelling – even listening to a noisy radio – could prove to be over stimulating. The resident may feel the effects of being overstimulated at the time of the visit – or even long after the visit is over.
- **Be aware of overcrowding during your visits** especially during meal times. In order to help maintain a more relaxed environment, consider bringing the resident's meal into their room during a visit, so as not to compete with the ambient noise and activity in the more public dining area. By being conscious of noise levels, families, friends, students and staff can help ensure our residents' milieu de vie is a calm, peaceful environment - which translates into a more pleasurable visiting experience for everyone.

You are invited to take your loved one to the garden on a sunny day if it is less than 30 degrees Celsius outside. Please make sure to tell the nursing staff whenever you take someone off the unit and never leave them in the garden unattended. Please return them to their unit when you have finished with your visit.

## Profitez au maximum de vos visites

Nous encourageons fortement les visites à Mont Sinai. L'interaction avec un proche lui procure du réconfort, du soutien et une certaine continuité. Pour profiter au maximum de vos visites, il est important de garder à l'esprit les besoins de tous nos résidents.

- **Soyez conscient du bruit que vous faites durant vos visites.** Si trop de personnes parlent en même temps, poussent de hauts cris, ou écoutent la radio à volume élevé, l'environnement des résidents pourrait s'avérer trop stimulant. Les résidents pourraient ressentir les effets de la surstimulation au moment de la visite et même longtemps après.
- **Soyez conscient qu'il ne devrait pas y avoir trop de visiteurs en même temps** – surtout à l'heure des repas. Afin de maintenir un environnement où tout le monde est à l'aise, pourquoi ne pas apporter le repas du résident dans sa chambre durant votre visite? De cette manière, vous n'aurez pas à composer avec le bruit ambiant et les activités qui se déroulent dans la salle à manger. En étant conscient du niveau de bruit, les familles, amis, élèves et membres du personnel peuvent contribuer à ce que le milieu de vie des résidents soit un endroit calme et paisible, rendant l'expérience plus agréable pour tous durant les visites.

Vous êtes invités à visiter avec votre proche dans le jardin, si elle est inférieure à 30 degrés Celsius à l'extérieur. S'il vous plaît assurez-vous d'aviser le personnel chaque fois que vous amenez quelqu'un dehors et ne jamais les laisser dans le jardin sans surveillance. Assurez-vous de les retourner à leur unité lorsque vous avez terminé votre visite.

## FALL PREVENTION

The prevention of falls is an ongoing safety concern at Mount Sinai. In order to reduce your risk of falling, you may be advised to call for help before you get out of bed or a chair. Please use your call bell and wait for help to arrive. Here are some other key tips to reduce your risk of falling:

- Take a minute to sit at the side of your bed before you stand up and move slowly
- If you feel weak, light-headed or dizzy, ask for help.
- When you sit or stand, do not bear weight on anything with wheels that is not meant to support you (e.g. your IV pole)
- The rehabilitation department will assist you in learning how to properly use canes, walkers, wheelchairs or other assistive devices as well as correct transfer techniques.

## RÉDUCTION DES CHUTES

Pendant votre séjour au Mont-Sinaï, il est important de suivre les instructions de vos professionnels. Afin de réduire votre risque de chute, il est préférable d'appeler quelqu'un pour vous aider avant de sortir du lit ou de vous lever d'une chaise. Veuillez utiliser votre sonnette d'appel et attendre pour obtenir de l'aide. Afin d'aider à prévenir les chutes, voici quelques conseils :

- Prenez une minute pour vous asseoir sur le côté de votre lit avant de vous lever, et déplacez-vous lentement.
- Si vous vous sentez étourdi ou faible, demander de l'aide.
- N'utilisez pas d'équipement sur roues, par exemple votre tige à intraveineuse, pour vous supporter lorsque vous vous asseyez ou lorsque vous vous levez car la fonction de cet équipement n'est pas pour vous soutenir.
- Le département de réadaptation vous aidera à apprendre à utiliser correctement les cannes, les déambulateurs, les fauteuils roulants et les autres aides mécaniques ainsi que les méthodes de transfert appropriées.

To reduce the spread of viruses and germs throughout Mount Sinai, please wash your hands.



Pour la sécurité des résidents et le vôtre et pour réduire le risque de transmission des virus et des microbes

**S.V.P. lavez-vous les mains.**