

Hiver 2008



Écho Santé

Bulletin du Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara



Le Centre de santé

Bonne Année 2009!

Le rideau vient de tomber sur 2008 et nous voilà déjà dans le grand tourbillon de 2009. La situation économique si morose, nous permet de nous rendre compte à quel point les services communautaires et à plus forte raison gratuits sont importants. C'est justement pour cela que nous restons optimistes malgré tout, et ne pouvons nous empêcher de vous envoyer un message d'espoir à l'aube de cette nouvelle année.

Commençons d'abord par votre santé: prenez-la bien en main, informez-vous, n'hésitez pas à faire appel à nos services, car nous le savons tous: prévenir vaut mieux que guérir.

Pour ceux d'entre vous qui résidez à St. Catharines, l'attente est finie, plus question de faire le déplacement jusqu'à Welland: le CSC est bel et bien présent et prêt à vous servir à Thorold où nous avons désormais un site satellite.

Nous avons clôturé l'année 2008 avec nos bénévoles, nous voulons continuer de cheminer avec eux tout au long de 2009; à Welland et à Hamilton, nos futurs leaders communautaires se verront offrir des formations qui leur permettront d'acquérir de nouvelles habiletés, et d'être en mesure d'offrir leurs compétences aux organismes francophones de la région .

C'est avec tristesse que le Centre de santé dit au revoir à Sylvie Girard qui aura contribué en tant que présidente du Conseil d'Administration, à faire atteindre au Centre sa vitesse de croisière . Mais c'est avec tout autant d'enthousiasme que nous accueillons sa remplaçante Gisèle Dupuis. Nous sommes certains que sous sa houlette, nous concrétiserons notre vision : devenir le Leader et la Référence des services de santé et des services sociaux en français, pour les populations des régions de Hamilton et du Niagara.

Nos affaires sont vos affaires.

N'hésitez pas à demander notre formulaire d'adhésion pour devenir un membre du Centre de santé Hamilton / Niagara.

Vous pourrez ainsi:

- 👉 Exprimer vos préoccupations
- 👉 Échanger avec d'autres francophones
- 👉 Identifier des besoins auxquels le Centre pourrait répondre et apporter de nouvelles idées
- 👉 Voter en Assemblée générale

Rencontres bénévoles à venir en 2009

- 👉 Sessions d'information et d'orientation pour les nouveaux bénévoles qui désirent s'engager dans la communauté.
- 👉 Formation d'enrichissement des bénévoles
- 👉 Introduction aux services de répit dans la communauté grâce à l'aide entre voisins. ("Entre voisins, on s'aide")
- 👉 Formation pour visites ou appels amicaux. Formation sur la **détection d'abus sur les enfants.**
- 👉 Réunion annuelle des bénévoles de Hamilton

Consultez notre site web : www.centredesantecommunautaire.com

L'importance du langage

Le langage nous permet non seulement de communiquer avec les autres, mais aussi de lire, d'écrire et d'apprendre. Dès sa naissance, l'enfant commence à communiquer. Très tôt, il parvient à comprendre ce que vous dites, à faire des sons, et développe ses compétences langagières.

Le développement du langage et le désir de faire de nouvelles expériences dépendent des facteurs suivants :

- la fréquence à laquelle les parents ont parlé à l'enfant
- la mesure dans laquelle l'enfant a été stimulé avec des jouets et par des activités quotidiennes
- les encouragements et les marques d'affection que les parents ont donnés à l'enfant au cours de son apprentissage
- les possibilités données à l'enfant d'explorer son milieu de vie.

Les parents jouent un rôle important dans l'acquisition du langage et peuvent favoriser l'alphabétisation dès la naissance. Bébé a besoin d'entendre et d'utiliser les sons du langage parlé.

Voici quelques conseils pour aider votre bébé à développer ses connaissances dès les premiers mois :

- Parlez de ce qui se passe et de ce qui l'entoure, racontez et lisez lui des histoires
- Utilisez les chansons et les comptines pour faciliter la mémorisation des mots
- Encouragez les sons de votre bébé en lui offrant toute votre attention, en lui souriant

Étapes de l'apprentissage



Entre 10 et 18 mois, l'enfant dit au moins 20 mots et ...

- Connaît son prénom
- Comprend des consignes simples sans qu'elles soient accompagnées de gestes (tu me donnes le ballon?).

Entre 18 mois et 2 ans, l'enfant dit de 50 à 150 mots et...

- Combine régulièrement deux à quatre mots dans des courtes phrases
- Peut montrer à la demande les parties de son corps
- Est capable de reconnaître de 5 à 10 images d'objets qu'il connaît.

Entre 2 et 3 ans, l'enfant dit environ 300 mots et...

- Utilise des phrases plus complètes et utilise le « moi » (Moi aller boire du jus).

Entre 3 et 4 ans, l'enfant fait des phrases de 5 à 8 mots et...

- Raconte des histoires simples.

Lorsqu'il a 4 ans ou plus, l'enfant...

- Suit des directives comportant au moins trois étapes
- Est compris par les personnes qui ne le connaissent pas
- Fait des phrases complètes et utilise de la grammaire de type adulte.

Au revoir Sylvie Girard!



C'est avec des sentiments contradictoires que la communauté francophone dit au revoir à Sylvie Girard. Sylvie a marqué les esprits grâce à son dynamisme et son dévouement à servir les francophones. Mais nous ne pouvons que nous réjouir de la voir partir à la conquête de nouveaux défis sous le ciel de London où elle a accepté un poste de Superviseure de programme auprès du ministère des services sociaux et communautaires et des services à l'enfance et à la jeunesse.

Bienvenue Gisèle Dupuis!



Quel plaisir de voir cette dame de qualité et de talent prendre le relai de Sylvie Girard en tant que présidente du Conseil d'Administration du CSC!

Gisèle Dupuis qui est également Chef régional du Collège Boréal connaît bien le Centre de santé communautaire, étant donné qu'elle siège au sein du Conseil depuis le mois de septembre 2005. C'est donc d'un œil averti que Madame Dupuis entourée d'une équipe de 8 personnes stimuleront le personnel du Centre dans leurs efforts de mise en œuvre du nouveau plan stratégique. Nous ne pouvons que lui souhaiter beaucoup de succès dans cette entreprise.

Conseil d'administration du CSC:

Gisèle Dupuis: Présidente

Gérard Lachapelle: Vice-président

Milan Pentaï: Trésorier

Claudette Saint-Paquette: Secrétaire

Lynne Cayouette-Vraets

Marcel Maurice

Henri Bigras

Godefroid Tshiyoyo

Jeff Bitenyo

Quelques conseils pour l'hiver



Dans votre armoire à pharmacie

Antipyrétiques pour faire baisser la fièvre et des **antalgiques** pour soulager les éventuelles douleurs associées.

Dosettes de sérum physiologique ou un **flacon d'eau de mer stérilisée** sous pression douce, pour les lavages de nez chez les petits.

Mouche-bébé pour les tout-petits.



Sirop pour prendre en charge le mal de gorge et pour calmer la toux (surtout si elle est sèche et quinteuse).

Médicaments contenant des **vitamines** et/ou des **sels minéraux** pour les coups de fatigue liés aux maladies de l'hiver .

Dans votre assiette

Qui ne s'est surpris à grignoter l'hiver durant, pour rejeter ensuite la faute des kilos superflus sur le froid et la morosité de la saison? Le manque de soleil, le froid nous donnent souvent l'impression de perdre de l'énergie et nous sommes attirés par des repas chauds et plus consistants, raison de plus pour équilibrer notre alimentation.

Pour retrouver notre tonus, il est conseillé de manger une portion de protéines (viande, poisson, jambon, œuf) à chaque repas car elles contiennent du fer (très

l'alcool a l'inconvénient de fatiguer l'organisme

important pendant l'hiver).

Consommez aussi riz, pâtes, pommes de terre et autres féculents, ainsi que des haricots et des lentilles. Pour relever vos plats ne lésinez pas sur les condiments ; oignon, ail, tomates et épices rajouteront de la saveur à votre assiette, et accompagnez vos féculents de légumes. Fruits et laitages ne sont pas en reste dans votre régime alimentaire ; il est idéal d'en consommer tous les jours, sous la forme qui

Sur votre tête

Le toboggan et la luge sont au nombre des activités hivernales populaires. Malheureusement, chaque année, des centaines de personnes doivent recevoir des soins médicaux pour commotions, blessures internes et fractures.

Il est certes important de s'amuser en hiver et de pratiquer des activités de plein air, mais attention, pensez sécurité avant tout.

Souvenez-vous ...

De vérifier la météo et les conditions physiques de la pente avant d'aller faire de la luge

De prendre le temps pour choisir la pente idéale : pas trop raide, peu

d'obstacles (bosses, arbres, autres personnes), pas de verglas, avec beaucoup d'espace en bas pour vous arrêter.

De dégager rapidement la piste une fois en bas.

De mettre un casque aux enfants (un casque de hockey convient tout à fait).

De ne pas laisser pendre les cordons des tuques et d'utiliser des cache-cous au lieu d'écharpes.

De toujours vous asseoir ou vous agenouiller face à l'avant.

D'accompagner tout enfant de moins de cinq ans.

De rouler sur le côté si vous devez

A faire: Bien lire la notice et la conserver. Ne pas dépasser la dose prescrite. Vérifier la date de péremption. Mettre à l'abri des enfants.

A ne pas faire: Ne jamais prendre de sa propre initiative d'anciens antibiotiques prescrits dans le passé. Seul le médecin décide de la nécessité de prendre un antibiotique.

vous convient, ils vous aideront à combattre certaines infections. Il est très important de boire suffisamment tout au long de la journée. Un thé au miel une fois par jour vous gardera bien au chaud, mais rien de tel que de l'eau plate pour vous hydrater.

Quant au petit verre d'alcool pour se réchauffer...

Certes, vin chaud, alcool fort, liqueur sont efficaces pour faire monter rapidement la température corporelle. En revanche, l'alcool a l'inconvénient de fatiguer l'organisme. Cette technique est donc déconseillée.



évacuer rapidement la luge en vous souvenant de ne pas utiliser vos mains ou vos pieds pour arrêter la luge.

De garder vos mains, vos bras et vos jambes à l'intérieur de la luge pour prévenir les blessures.

Si vous faites de la luge le soir, assurez-vous que la pente est bien éclairée.



...et attention aux chutes



Les facteurs qui augmentent le risque de chutes en hiver:

- Les matières glissantes, comme l'eau, la neige et la glace, les rues et les trottoirs obstrués, certains types de chaussures (talons hauts, semelles de cuir, etc.)
- Le port de gros colis qui perturbent l'équilibre ou nuisent à la vue, le port de chapeau ou de foulard qui empêche de bien voir ou d'entendre la circulation

Conseils pour éviter de glisser et de tomber :

Surveillez la météo et prévoyez les conditions glissantes.

Prenez votre temps et faites attention où vous mettez le pied;

Portez des bottes d'hiver appropriées : bien isolées, imperméables, semelles épaisses et antidérapantes, talons bas et larges. Les semelles à crampons placées sous vos bottes peuvent aussi faciliter la marche sur la neige/glace.

Portez des lunettes de soleil les jours ensoleillés, pour atténuer l'éblouissement causé par la lumière sur la neige

Marchez sur les trottoirs si possible. Si vous devez marcher sur la chaussée, faites-le à contre-courant de la circulation et le plus près possible de la bordure du trottoir.

Avant de traverser la rue, assurez-vous que la circulation est complètement arrêtée.

Marchez sur des sentiers et des chemins déblayés seulement. Évitez les raccourcis et n'enjambez pas les bancs de neige.

Servez-vous des rampes d'escalier. Prenez votre temps; ne courez pas.

Sources:

Santé Canada

Ottawa.ca

Uottawa.ca



Ont participé à la rédaction de cette édition:

Latifah Rahhali - Charlotte Muhorakeye

Nancy Larivière - Elke El Farsi

Fête de reconnaissance des bénévoles au Centre de santé communautaire.

À Hamilton comme à Welland, le CSC entend souligner la contribution des bénévoles par un geste de reconnaissance.

Les bénévoles ne seront plus des bénévoles mais des leaders communautaires”

L'apport des bénévoles permet d'offrir des services plus complets à la clientèle du Centre et permet d'améliorer la qualité de vie de nombreuses personnes. Rien que pour Hamilton au cours de la dernière année, 1254 heures d'engagement communautaire ont été accomplies au Centre de santé. Ce chiffre représente 35 semaines de travail de 35 heures. L'engagement des bénévoles de Hamilton a été récompensé par un souper et une remise de prix. Parmi les 32 bénévoles du Centre, 12 ont reçu un certificat pour avoir accompli 20 heures et plus de travail communautaire.

Trois de nos bénévoles se sont particulièrement distingués : Aminata Gaye (128 heures), Pene Lola Ali Amuzati (256 heures) et Pauline Trahan (300 heures). Les employés du Centre se sont fait un plaisir de concocter un repas spécial pour les bénévoles et de leur offrir une occasion de se retrouver ensemble pour partager un bon moment.

Le 21 janvier, sera l'occasion pour Welland de mettre les petits plats dans les grands pour ses bénévoles.



De gche à dte: Nancy Larivière, Pauline Trahan, Latifah Rahhali, Pene Lola Ali Amuzati, Marcel Castonguay

Nancy Larivière, la responsable des bénévoles, explique qu'elle désire pour l'année 2009 pousser le bénévolat à un autre niveau : "Il y a tellement plus qui peut être fait pour la communauté francophone" explique-t-elle. "Le CSC développe actuellement des partenariats avec des organisations francophones et anglophones pour que les bénévoles puissent s'engager un peu partout dans la communauté et ce, en français. Faire du bénévolat c'est croire en sa communauté et désirer s'y investir", explique Nancy. "Je pense qu'en 2009 nous ne parlerons plus de bénévolat mais d'engagement communautaire et les bénévoles ne seront plus des bénévoles mais des leaders communautaires".

Comme quoi, le bénévolat francophone a encore de beaux jours devant lui.

Réseau de soutien à l'immigration francophone

Vu le taux élevé de rejet des demandes de subventions sollicitées par les organismes francophones auprès des quatre grands bailleurs de fonds que sont CIC, la Fondation Trillium, Patrimoine Canada et le ministère des Affaires civiques et de l'Immigration, le Réseau de soutien à l'immigration francophone a pris l'initiative de démarrer une série d'ateliers en vue de renforcer les capacités des organismes francophones de la région Centre-Sud-Ouest de l'Ontario.

Ces séances de formation ont débuté par un premier atelier le 1^{er} décembre 2008 sur le thème « Comprendre les politiques et les appels d'offres de Citoyenneté et Immigration Canada et de la Fondation Trillium » qui a été présenté par Irena Nikolova, Conseillère Régionale de programmes à CIC, et Yacouba Traoré, Chef de programme bilingue à la Fondation Trillium.

42 participants de 30 organismes francophones sont venus de Hamilton, du Niagara, des régions de Toronto et de London pour y assister. Journée enrichissante s'il en est, les participants ont jugé opportun cet atelier qui venait répondre à leurs besoins. La série se poursuivra au mois de janvier 2009, par un deuxième atelier présenté par les deux autres bailleurs de fonds : Patrimoine Canada et le ministère des Affaires civiques et de l'Immigration, puis d'un troisième atelier au mois de février sur « La gouvernance ».

La santé mentale des personnes immigrantes et réfugiées

La problématique de la santé mentale des immigrants est complexe et ne peut se limiter à des problématiques générales concernant l'immigration, telles que le choc culturel et les problèmes d'adaptation et d'intégration. Les conditions de départ et les expériences de la trajectoire migratoire que vivent les réfugiés et les immigrants d'une part, ainsi que les conditions d'accueil dans lesquelles ils se retrouvent en arrivant au pays d'accueil d'autre part, ont un impact sur leur santé mentale.

Le processus migratoire comporte généralement trois phases: pré-migratoire, migratoire et post-migratoire. Pour les personnes réfugiées en particulier, tous ces contextes sont une source de stress et de difficultés. La période pré-migratoire est à l'origine même de leur départ forcé et dangereux, et la période migratoire est porteuse de toutes les difficultés inhérentes à leurs conditions de personnes sans pays et à la recherche d'un semblant de survie et de protection. Quant au contexte post-migratoire, il comporte ses propres sources de traumatisme, dont les formes sont subtiles mais tout aussi contraignantes. L'isolement, la perte des repères socioculturels, l'anxiété par rapport à l'avenir, peuvent être des exemples de ces sources. Ainsi donc, les politiques et programmes d'intégration des nouveaux arrivants peuvent prolonger ou potentialiser les effets négatifs des expériences traumatiques pré-migratoires et migratoires chez les immigrants aussi longtemps qu'ils ne tiennent pas compte de cette réalité.

Les personnes réfugiées sont les plus concernées par cette problématique. En effet, la personne réfugiée doit non seulement vivre le deuil provoqué par l'arrachement à son pays, mais elle est aussi aux prises avec un traumatisme lié à des expériences pré-migratoires et migratoires qui ont marqué sa trajectoire vers l'exil. Ainsi, ses nombreux déplacements, ses séjours dans des camps, la perte des membres de la famille, la maladie et les persécutions sont autant d'événements qui ont marqué cette trajectoire et qui peuvent être à l'origine de problèmes graves de santé mentale, si la personne n'est pas prise en charge dès son arrivée. Des services psychosociaux adaptés aux besoins de cette clientèle devraient accompagner tout processus d'intégration des nouveaux arrivants, pour prévenir des problèmes de dépression et de syndrome post traumatique, de plus en plus remarqués chez la population immigrante.

*Le programme **Arc-en-ciel** du Centre de santé Hamilton/Niagara, est dédié aux enfants qui ont vécu une migration d'un pays où il y avait des conflits et /ou une guerre.*

L'estime de soi, la migration, le conflit armé, les rêves, les « aurevoirs » et « bonjours », le stress, la résolution de conflits, les sentiments, la famille, la sécurité sont autant de thèmes abordés lors des 12 séances offertes.

Le programme comprend aussi trois ateliers pour les parents et gardiens au cours desquels sont menées des discussions sur les difficultés rencontrées par les familles

**N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Anne Arseneau,
Conseillère en santé mentale pour enfants et adolescents:
(905) 528-0163 poste 296 ou annea@iaw.on.ca.**

Quelques uns de nos programmes



- ☉ **Massage de bébé**: Ce programme pour parents et bébés permet de comprendre les bienfaits du toucher pour les tout-petits. Apprenez à masser votre bébé. Dates: les 8, 15, 22 et 29 janvier de 10h30 à 11h30 à **Hamilton** et les 9, 16, 23 et 30 janvier à **Welland**.
- ☉ **Nouveau: Yoga postnatal** : découvrez les bienfaits du yoga postnatal avec votre bébé. Dates: les 9, 16, 23 et 30 janvier à **Welland** et le 26 mars, les 2, 9, 16 et 23 avril de 10h30 à 12h00 à **Hamilton**.
- ☉ **Cours prénataux en groupe** : Dates: les 24 et 31 mars, les 7, 14, 21 et 28 avril à **Hamilton**
- ☉ **Marche et fitness avec poussette** : Faites d'une pierre deux coups; promenez votre enfant dans sa poussette tout en faisant de la marche dynamique (power walk). Des exercices de musculation et de conditionnement font aussi partie du programme. Dates : le 27 mars, 3, 17, 24 avril et 1^{er} mai de 10h30 à 11h30 au parc Merritt Island à **Welland**.
- ☉ **Musique et mouvement** : Parents et enfants sont invités à participer à un programme interactif qui inclut des jeux et des mouvements. **Appelez-nous pour les dates**.
- ☉ **Venez nous voir** : Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sans jamais oser le demander; des professionnels sont là pour répondre à vos questions concernant le développement de l'enfant, sa nutrition, le langage et la parole. La prochaine session se déroule le 12 février de 9h30 à 11h30 au Centre de la petite enfance Notre-Dame au 400 Cumberland, **Hamilton**.
- ☉ **Math en famille** : Un programme qui initie les enfants aux mathématiques et leur permet d'explorer les concepts de base. Appelez le site de **Hamilton** pour plus de détails.
- ☉ **Votre enfant a trois ans et commencera l'école en septembre 2009** : Pour connaître le processus d'inscription à l'école, pour savoir comment favoriser l'apprentissage au préscolaire, venez assister à la séance d'information le 22 janvier de 17h à 19h30 à **Welland**.
- ☉ **PALS** : Un programme de littératie de six semaines, qui offre aux parents un soutien et des astuces simples afin de motiver leurs enfants à lire et à écrire. Offert à **Welland** à partir du 12 janvier 2009.
- ☉ **Camp de relâche scolaire en mars** : Passez des moments privilégiés en familles avec vos enfants du 17 au 19 mars. Des activités spéciales sont prévues au « Coin des familles » et au gymnase, ainsi qu'une sortie à la Cabane à sucre pour les familles de la **région de Niagara**.
- ☉ **L'école, j'en raffole** : Un programme de préparation à l'école de 8 semaines qui débutera en Mai 2009.

Nous remercions le Club Richelieu pour sa contribution financière qui a rendue possible la célébration de Noël 2008, avec les familles du programme Grandir Ensemble Welland.

Nous aimerions également remercier les Filles d'Isabelle pour la préparation du repas et pour leurs belles attentions aux mamans et à leurs bébés.

Pour plus d'information et inscription veuillez contactez
Pour la région de Hamilton : 905-528-0163 poste 229 ou 297
Pour la région de Niagara : 905-734-1141 poste 237



CSC NIAGARA

1, promenade Vanier
Welland, ON L3B 1A1
Tél.: 905-734-1141 ou
sans frais au 1-866-885-5947

Heures d'ouverture :

Lundi et mercredi de 9 h à 17 h
Mardi et jeudi de 9 h à 20 h
Vendredi de 9 h à 16 h 30

CSC HAMILTON

460, rue Main est, 2e étage
Hamilton, ON L8N 1K4
Tél.: 905-528-0163 ou
sans frais au 1-866-437-7606

Heures d'ouverture :

Lundi et mercredi de 9 h à 20 h
Mardi et jeudi de 9 h à 17 h
Vendredi de 9 h à 16 h 30

Sites satellites

CSC Thorold / St. Catharines

3340 Schmon Parkway, Thorold, Ontario,
L2V 4Y6

Bridges Community Health Care Centre
1485 Garrison Road, Fort Érié, Ontario,
L2A 1P8

Consultez notre calendrier en ligne pour l'ensemble de nos activités !