

SUDOKU



Divertissement - 12

Comment jouer ?

Le but du jeu consiste à remplir la grille avec des chiffres de 1 à 9, en gardant en tête que chaque chiffre ne peut être utilisé qu'une fois sur une ligne, une colonne et un carré intérieur à la grille.

			2	6		7		1
6	8			7			9	
1	9				4	5		
8	2		1				4	
		4	6		2	9		
	5				3		2	8
		9	3				7	4
	4			5			3	6
7		3		1	8			

1			4	8	9			6
7	3						4	
						1	2	9
		7	1	2		6		
5			7		3			8
		6		9	5	7		
9	1	4	6					
	2						3	7
8			5	1	2			4

Source : <http://elmo.sbs.arizona.edu/sandiway/sudoku/examples.html>



| DATE LIMITE : 11 mai 2018
RÉDACTEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

APPEL À TOUS - Le Conseil Multidisciplinaire est à la recherche de rédacteurs pour écrire de courts articles. Vous pouvez aussi nous envoyer vos idées d'articles, vos témoignages, vos photos et vos coups de cœur.

Le projet vous intéresse?

Solutions SUDOKU

4	3	5	2	6	9	7	8	1
6	8	2	5	7	1	4	9	3
1	9	7	8	3	4	5	6	2
8	2	6	1	9	5	3	4	7
3	7	4	6	8	2	9	1	5
9	5	1	7	4	3	6	2	8
5	1	9	3	2	6	8	7	4
2	4	8	9	5	7	1	3	6
7	6	3	4	1	8	2	5	9

Sources des images

- Page 2 - <https://www.cpa.ca/psychologymonth/>
- Page 2 - <http://mamambooh.com/2014/09/tdah-5-trucs-pour-aider.html>
- Page 2 - <http://publications.mcgill.ca/reporter/2014/05/brenda-milner-awarded-prestigious-kavli-prize-in-neuroscience/>
- Page 3 - <http://www.naturopathinlondon.com/index.php/fr/info-du-mois/2016/avril-2016>
- Page 4 - <http://www.repop-fc.com/actualite-sortie-du-rapport-de-lanses-sur-lactivite-physique>
- Pages 6-7 - <http://www.je-medite.club/matinee-portes-ouvertes-10-septembre-2016/>
- Pages 6-7 - <http://moncolec'estchezmoi.blogspot.com/2016/11/idees-de-peinture-sans-sinceau.html>
- Page 10 - <http://www.1bc22.fr/2016/07/a-vos-agendas/>
- Page 11 - <http://www.zabelphoto.com/>

Mise en page: Vicky Lafleur

MOLAÏK

Votre journal partenaire

Une initiative du [Conseil multidisciplinaire de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal](#)

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,
Un nouveau numéro de *MOLAÏK*, aux thèmes divertissants et informatifs, voit le jour. Voici un petit tour d'horizon du contenu de votre journal.

Chaque année, la santé est à l'honneur et il nous semblait important de souligner les événements de sensibilisation à celle-ci. Partout au Canada, le mois de février est le mois de la psychologie, et le mois de mars est consacré à la nutrition. À cette occasion, nos collaborateurs vous ont préparé des petites capsules informatives en lien avec la santé mentale et l'importance de bien manger.

Dans nos pages, vous en apprendrez plus sur les innombrables bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale. Vous pourrez également profiter des conseils de nos experts pour retrouver la forme et bouger plus, que ce soit en participant à des activités qui ont lieu au sein de votre unité, ou en utilisant les installations sportives qui sont mises à votre disposition à l'Institut. Et si vous ne savez toujours pas quoi faire ou comment commencer, n'hésitez pas à vous référer à notre nouveau kinésologue, Maxime Dunberry.

Lors de notre précédente édition, vous avez pu découvrir une toute nouvelle rubrique : les **portraits d'unités**. Cette rubrique a pour but de mettre en valeur le travail exceptionnel réalisé par les équipes pour le bien-être de nos patients. Il s'agit d'une occasion unique de souligner les différents projets, initiatives, événements qui se déroulent au quotidien dans la vie d'une unité. Dans ce numéro, les portraits d'unités sont consacrés au bloc B.

Les projets ne s'arrêtent jamais et fourmillent même à l'Institut. Vous lirez, par exemple, comment un projet artistique permet aux patientes du F-1 de voyager dans le temps à travers les événements marquants de leur histoire et l'espoir d'une vie meilleure. Ou comment la présence de caméras va permettre aux patients du bloc D d'accéder seuls à la petite cour. L'Institut rayonnera aussi bientôt dans les médias puisqu'une série documentaire se déroule actuellement au sein de l'unité E-2, et ce, jusqu'à l'été prochain. Ce sera une fois de plus une belle occasion de présenter le travail extraordinaire des équipes réalisé jour après jour auprès de nos patients.

MOLAÏK est là pour que l'on partage ensemble les plus belles façons de se sentir mieux. Continuez à nous transmettre vos idées d'articles, vos témoignages, vos photos et vos coups de cœur.

Bonne lecture !!

[Le Comité de rédaction](#)



ISSN-2561-4207

Vol. 2 No. 2 - Mars 2018

À NE PAS MANQUER !!

Journée mondiale de la santé

Samedi 7 avril 2018

Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
<http://www.who.int/campaigns/world-health-day>

Semaine de la santé mentale

Du 7 au 13 mai 2018

Association canadienne pour la santé mentale
<http://getloud.mentalhealthweek.ca/fr/>

Journée nationale de sensibilisation à la schizophrénie et à la psychose

24 mai 2018

Société québécoise de la schizophrénie
<http://www.schizophrénie.qc.ca/journee-nationale-de-sensibilisation-a-la-schizophrénie-et-a-la-psychose.html>

SOMMAIRE

La santé à l'honneur	2-3
Activité physique	4-5
Portraits d'unités	6-7
Projets & Réalisations	8-9
Informations	10
Exposition & Témoignage	11
Divertissement	12

CONTACTEZ-NOUS

Vous avez des questions ou des commentaires sur le journal, vous souhaitez nous soumettre une idée ou un article :

conseil.multi.ipppm@sss.gouv.qc.ca
514.648.8461

Élizabeth Mandeville
Présidente du CM, poste 212

Karima Kahlaoui
Responsable du journal, poste 541

Comité de rédaction: Julie Benjamin, Jacques Grégoire, Marie Jacques, Vicky Lafleur, Sébastien Lessard, Karima Kahlaoui, Élizabeth Mandeville, Martin Pelletier, Gérald Pierre, Josianne Ricard.

Collaborateurs invités : Adolescents du F-2, Gabrielle Alain-Noël, Mathieu M. Blanchet, Joao Da Silva Guerreiro, Maxime Dunberry, Équipes B-1/B-2, Joystina Nashed, Ariane Polisois-Keating.

Le Mois de la psychologie

Février 2018



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



CANADIAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE

La santé à l'honneur - 2

Chaque année, en février, on célèbre le mois de la psychologie. À cette occasion, le service de psychologie de l'IPPM a voulu partager avec vous ces quelques capsules informatives.

Quelques données sur le TDAH

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) touche entre 5 à 9% des enfants et adolescents et 3 à 5% des adultes de la population.

50 à 90 % des enfants ayant un TDAH présentent un trouble associé. Ceux que l'on retrouve le plus fréquemment sont le trouble d'opposition avec provocation, les troubles spécifiques des apprentissages et les troubles anxieux.



saviez vous que

L'homme n'utilise que 10% des capacités de son cerveau.

FAUX

Les études d'imagerie cérébrale montrent que chaque zone cérébrale est activée à un moment donné durant une activité. Même durant le sommeil, votre cerveau n'est jamais au repos.

Si le mythe des 10 % est donc faux, il est vrai que nous n'utilisons pas toutes nos capacités cérébrales en même temps.

VRAI ou FAUX ???

TDAH un jour, TDAH toujours.

FAUX

Plusieurs études montrent que les symptômes semblent s'estomper avec l'âge, dans 30 % à 50 % des cas. Pour les cas où le TDAH se poursuit à l'âge adulte, les difficultés d'attention, d'impulsivité et d'organisation sont plus présentes, comparativement à l'hyperactivité motrice.

Si un enfant peut jouer plusieurs heures à des jeux vidéo, il n'est donc pas TDAH.

FAUX

Les enfants atteints du TDAH sont en mesure de se «concentrer» sur des activités qui les passionnent. Lorsqu'ils sont captivés ou pratiquent une activité stimulante, il est plus facile pour eux d'être attentifs, que lorsqu'ils doivent écouter en classe, par exemple.

À **99 ans**, **BRENDA MILNER**, la pionnière de la neuropsychologie, est toujours chercheuse et professeure à l'Institut Neurologique de Montréal (INM) à l'Université McGill.



PORTRAIT

«Travailler, ça fait un bien fou»

- Brenda Milner

Photos des artistes du F-2

L'été dernier, une activité photo animée par Abi, sociothérapeute de l'unité **F-2**, a eu lieu avec 8 jeunes, dans deux groupes.

Pendant une durée de 8 heures, les jeunes ont découvert **l'univers de la photographie** et ont appris des techniques pour faire de belles photos.

Le 20 novembre dernier, les employés ont pu profiter de l'exposition à la cafétéria et identifier leurs **photos préférées**.

Deux jeunes du F-2



TÉMOIGNAGE L'intimidation

L'intimidation, c'est un problème basé sur les apparences et les perceptions.

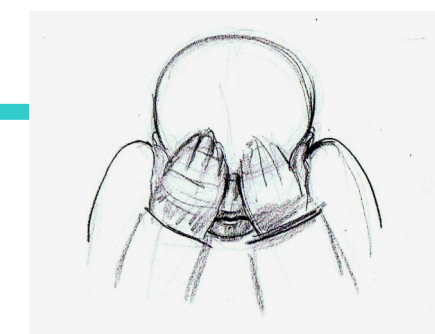
Quand on regarde et qu'on écoute comme il le faut, et qu'on se donne la peine de bien connaître quelqu'un, on voit toute la beauté de sa personnalité au lieu de se fier à notre première impression.

Je me rends graduellement compte que c'est beaucoup plus la peur que la méchanceté qui pousse les gens à intimider les autres. Peur d'être soi-même rejeté ou jeté, peur de ne pas être à la hauteur ou tout simplement peur de l'inconnu.

Effectivement, les jeunes de mon âge prennent rarement le temps de connaître les autres en profondeur et s'arrêtent trop souvent à l'apparence.

Est-ce que l'intimidation ne viendrait pas d'une certaine paresse intellectuelle?

Un adolescent du F-2



Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

Saviez-vous que l'activité physique pouvait avoir de nombreux effets positifs sur la santé mentale?

Comme le dit l'adage bien connu, *un esprit sain dans un corps sain!*

Plusieurs études ont démontré que la pratique quotidienne d'exercices physiques pouvait entraîner les bienfaits suivants :

- ◆ amélioration de l'humeur,
- ◆ meilleure gestion de l'anxiété et des émotions,
- ◆ diminution du niveau de stress,
- ◆ meilleure capacité de concentration,
- ◆ meilleure capacité à accomplir ses tâches quotidiennes,
- ◆ meilleure estime de soi et sentiment de fierté,
- ◆ amélioration de la qualité du sommeil.



L'activité physique permet de prendre une pause de nos tracas du quotidien. En plus d'améliorer la forme physique et la santé, l'exercice contribue à un sentiment de bien-être général. C'est un moment privilégié pour se changer les idées et prendre soin de soi.

Vous souhaitez retrouver la forme?



Avant d'entreprendre tout programme d'entraînement, il est important d'en discuter avec votre équipe traitante pour s'assurer que votre entraînement soit adapté à votre condition physique.

Commencez en douceur!

Intégrez progressivement l'activité physique à votre mode de vie pour maintenir la motivation.

Fixez-vous des objectifs simples et réalisables à court terme pour vivre de petites victoires.

Prenez le temps de bien respirer tout au long de votre entraînement.

Choisissez une activité que vous aimez!

Quelques conseils pour bouger plus!

Bouger, c'est bon pour la santé!

L'activité physique modérée est accessible à tous.

Que ce soit la marche, le jardinage ou même les tâches ménagères, l'important est de rester en mouvement.

Profitez des sorties dans la cour pour vous dégourdir les jambes.

La marche demeure un exercice accessible à tous, qui ne nécessite aucun équipement et peut se faire partout.

À vous de varier l'intensité!

Restez debout lorsque vous parlez au téléphone ou regardez la télévision.

Montez sur la pointe des pieds, maintenez la position quelques secondes et redescendez, pour travailler les muscles des mollets et l'équilibre.

Écoutez une musique entraînante et dansez!

Étirez-vous en douceur.

My Time on the F1 Unit: A Shared Art Project

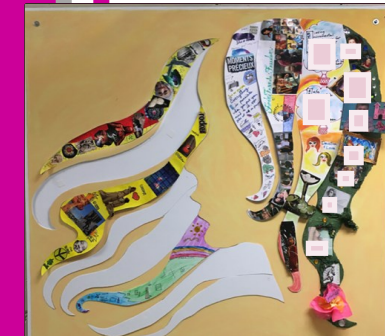
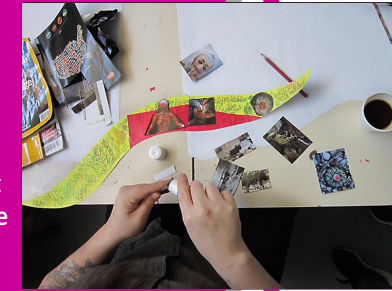
The F1 unit team has recently developed a shared art project that consisted of inviting our patients to reflect on the notion of time.

Participants were asked to represent their past experiences, their present experiences, and the way in which they project themselves into the future using a variety of artistic materials.

Each patient was given a "hair strand", that is a part of the F1 logo, to work on.

The project was also aimed at stimulating their sense of belonging to our unit.

The result was an ensemble of 'life stories', current struggles, and the dreams of our patients displayed side by side in a beautiful patchwork that is presented when we enter our unit.



Why did we decide to invite our patients to work around the theme of hair?

The hair is a marker of the passing of time, a point of pride, which plays an important role in the process of construction and reconstruction of our identity.

Our team is very proud of the way in which the women in our unit have **invested** this ongoing project and hopes that it will further encourage them in the part of their journey that they decided to share with us.

Joao Da Silva Guerreiro, Psychologist
Special thanks to Suzanne Cloutier, Art Therapist, Sarah Joannette, Intern in psychoeducation,
Dr. Michelle Roy, Psychiatrist and all the F1 unit team for their support.

Dans le but d'améliorer la **qualité des soins et services aux patients**, et ainsi faciliter la planification des activités par les membres du personnel, la Direction des Soins Infirmiers et des Services Multidisciplinaires (**DSI-SM**) et la Direction des Services Professionnels (**DSP**) proposent un cartable de référence qui

renferme l'ensemble des activités psychosociales de l'Institut.

Ce **cartable** permettra aux patients de s'inscrire aux différentes activités offertes tout au long de l'année.

Il est déjà disponible sur les unités.

Renseignez-vous auprès des membres de votre équipe.

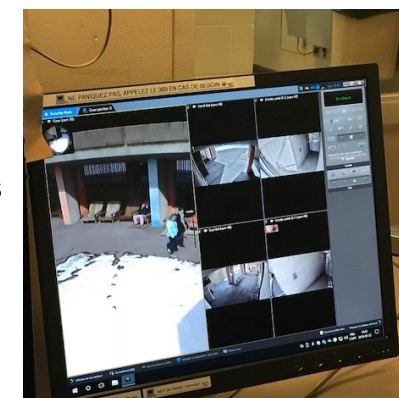
Guide de référence des activités psychosociales



Dans le but de favoriser l'épanouissement physique et mental des patients, un projet pilote a vu le jour sur les unités **D-1** et **D-2**. Ce projet permettra à un patient à la fois d'utiliser la petite cour **sans supervision** directe d'un membre du personnel.

Pour ce faire, la présence de **caméras** dans la petite cour est nécessaire. Rappelons que ce projet s'inscrit dans le plan d'action du **ministère de la**

Santé et des Services sociaux, lequel précise que les organisations en santé mentale doivent permettre aux patients de trouver des moyens alternatifs pour diminuer leur stress et leur anxiété.



Utilisation de la petite cour par les patients sans supervision directe d'un membre du personnel

BLOC B

Portraits d'unités - 6

La boîte santé

Le projet de réadaptation «La boîte santé» consiste à offrir aux membres du personnel de l'Institut Pinel la possibilité de se procurer des légumes à prix modique et de les recevoir directement sur leur lieu de travail.

Les patients qui participent sont impliqués dans toutes les étapes du projet. Ils peuvent ainsi prendre conscience de leurs forces, mais aussi des points à améliorer lors de leurs interactions avec la clientèle. Cette activité de réadaptation leur permet d'intégrer et de généraliser les notions apprises dans le cadre du programme IPT. Des rencontres d'accompagnement individualisé permettent d'apporter les ajustements nécessaires.

Cette activité s'inscrit dans la philosophie du rétablissement en réduisant la stigmatisation vécue par les personnes qui présentent un problème de santé mentale.



Ce bloc est composé de deux unités de réadaptation, dans lesquelles séjourne une clientèle masculine et dont les programmes s'appuient sur la notion du rétablissement. La mission de ces unités consiste à accompagner et aider la clientèle à cheminer vers un fonctionnement optimal. De cette manière, les patients pourront vivre des réalisations de façon autonome, impliquant leur environnement social, communautaire et familial, tout en prenant conscience de celles-ci afin d'en tirer un sentiment de satisfaction.

Programme de réadaptation IPT

L'IPT (Integrated Psychological Treatment) est une thérapie de groupe qui est offerte à nos patients dans le but de les amener à développer des moyens afin de mieux fonctionner dans leur vie de tous les jours.

Pendant les 18 mois du programme, les participants vont jouer à différents jeux faisant travailler leur mémoire, apprendront à mieux observer leur environnement afin de bien interpréter ce qui se passe, et discuteront ensemble sur des sujets variés.

En faisant des jeux de rôles, les participants apprendront à demander de l'aide et à remercier les autres, mais également à s'affirmer et à donner leur opinion.

Ils apprendront aussi à mieux reconnaître certaines émotions importantes, notamment leur anxiété, leur tristesse et leur colère, et mettront en pratique des moyens pour mieux les gérer.

Certains problèmes du quotidien, comme par exemple trouver le meilleur itinéraire en transport en commun pour se rendre à un endroit en communauté, seront discutés en groupe afin d'y trouver des solutions.

Remises des diplômes et sorties d'intégration du programme IPT

Les participants du groupe IPT (Integrated Psychological Treatment) reçoivent un diplôme et font une sortie d'intégration dans la communauté à la fin de chacun des six modules du programme.

Les remises des diplômes sont des moments de reconnaissance et de grande fierté qui se font sur les unités en présence des autres patients de l'unité, des membres du personnel, des médecins-psychiatres et des gestionnaires.

Les sorties d'intégration dans la communauté ont un double objectif.

Elles visent à renforcer l'implication des participants tout au long des modules en leur proposant des activités agréables, mais le plus important est de leur permettre de généraliser leurs apprentissages dans un milieu naturel.

Les sorties sont ainsi étroitement liées aux contenus du module qui vient d'être complété.



Jardins sur palettes à la petite cour

Lorsque les patients ne peuvent se rendre à l'horticulture, pourquoi ne pas amener l'horticulture à eux ?

Le projet de jardins sur palettes à la petite cour a été créé afin de soutenir le rétablissement des personnes en les aidant à vivre une vie normale et significative.

Les jardins sur palettes à la petite cour des unités B permettent à des patients, dont la condition de santé fait en sorte qu'ils ne peuvent se rendre à l'atelier d'horticulture ou au jardin communautaire de l'Institut, de vivre une activité valorisante.

L'activité se déroule sur l'unité dans un premier temps lors de la période des semis et du repiquage au printemps, se transportant par la suite dans la petite cour pour la période estivale.

L'activité permet de briser l'isolement et de créer un milieu d'appartenance. Les participants peuvent rebâtir leur estime de soi, reprendre confiance et améliorer la gestion de leur anxiété. Ils accomplissent des tâches variées, prennent des responsabilités et participent aux décisions.



PORTES OUVERTES AUX FAMILLES

Le bloc B a été le premier à effectuer des visites aux familles des patients de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal.

Nous voulions présenter le programme aux familles et nous avons donc décidé d'organiser cette journée, qui a été préparée avec l'aide des patients.

Nous avons effectué une visite de l'Institut, des unités et du parloir.

Cette activité a favorisé le lien avec les familles, les patients et l'équipe traitante.

De plus, les patients et les employés en ont aussi tiré un sentiment de satisfaction et d'accomplissement positif.

Nous sommes fiers que cette expérience ait suscité l'intérêt de l'Institut, qui en fait maintenant un projet pour d'autres unités.



COMITÉ PIQUE-NIQUE (BBQ)

À chaque année, un comité est constitué afin d'organiser l'activité Pique-nique/BBQ.

Le comité est composé de cinq patients.

Un ou deux éducateurs sont dans le comité afin d'aider les membres à réaliser l'activité.

Celle-ci a lieu dans la petite cour à plusieurs reprises durant la période estivale.

Tous les patients de l'unité dont l'état clinique est favorable y sont conviés.

Cette activité structurée permet aux membres de ce comité de s'impliquer dans leur milieu et leur permet de développer des habiletés de communication, d'organisation et de résolution de problèmes.

Portraits d'unités - 7



B-1 Mathieu, Bernard, Martin, Nathalie, Marc-André, Gabrielle, Catherine, Daniel, Annie, Catherine, McKendal, Caroline, Ève.

AMÉNAGEMENT DE L'UNITÉ (PEINTURE)

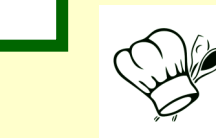
Cette activité est offerte à tous nos patients qui veulent embellir les lieux physiques de leur milieu de vie autant à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Nous parlons ici de peindre les murales de la petite cour ainsi que les murs de l'unité.

L'activité demeure une démarche dynamique qui ne requiert aucun talent artistique.

Cette activité s'inspire des bases de l'art-thérapie en tentant de réduire le niveau de stress, de relâcher les tensions émotives et de favoriser la concentration.

L'activité d'aménagement de l'unité a pour objectif d'améliorer l'estime de soi des patients, de briser l'isolement social et de favoriser les relations interpersonnelles.



CUISINE

Cette activité est offerte à tous nos patients puisque celle-ci se déroule à même l'unité.

Les patients en mesures de contrôle peuvent aussi y participer.

Celle-ci permet d'amorcer un début d'interaction sociale et d'affirmation de soi en suscitant les intérêts et les goûts de chacun.

L'activité culinaire vise à développer la saisie et le traitement de l'information.

Les patients sont guidés dans la réalisation de recettes simples.

Ceux-ci sont amenés à s'exercer en équipe ou individuellement.

ACTIVITÉ PARLE PARLE, JASE, JASE



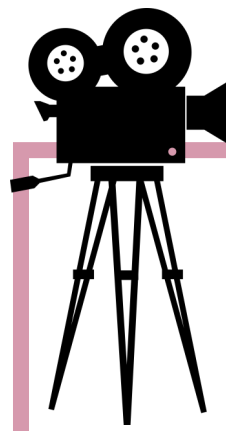
Cette activité est destinée à un groupe de patients voulant élargir leurs connaissances générales en leur permettant d'explorer leurs champs d'intérêts à travers différents thèmes abordés, soit par l'animateur ou par les participants.

Par exemple, lors des derniers jeux olympiques d'hiver, nous avons fait un survol de l'histoire de ces jeux et nous avons discuté des différentes disciplines qui y étaient inscrites, ce qui a permis aux participants d'approfondir leur savoir.

Parle parle, jase jase a pour objectif d'exercer et stimuler les fonctions cognitives telles la mémoire, l'attention et la concentration, en favorisant les interactions et habiletés sociales en contexte de groupe.

B-2 Martin, Mickael, Jean-Sébastien, Alexandre, Mayssa, Jessica, Josée, Jean-Luc, André, Bernard, Mohamed, Iliandé, Cheikh, Marc-André, Mylène.





UNE SÉRIE DOCUMENTAIRE D'OBSERVATION TOURNÉE À L'INSTITUT

L'unité de soins **E-2** de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal accueille présentement une équipe de tournage à raison de quelques jours par semaine, et ce, jusqu'à l'été prochain, pour la réalisation d'une série télévisée.

Le projet consiste en une série documentaire d'observation, composée de dix émissions d'une demi-heure chacune, qui seront diffusées à l'automne prochain, sur les ondes du **Canal Z**.

L'objectif de la **série** est de permettre une incursion dans l'univers des intervenants de l'hôpital psychiatrique.

À travers le travail des équipes et les soins qu'elles dispensent, on découvrira ce lieu à vocation unique que représente l'Institut et dont l'expertise est reconnue mondialement.

Ce projet télé, réalisé par l'équipe d'**Attraction Images**, proposera une approche réaliste, humaine et dépourvue de sensationnalisme.

Son but est d'aider à mieux comprendre le travail des intervenants ainsi que leur réalité quotidienne.

Les patients de l'unité E-2 collaborent au **tournage**, mais le but est de présenter le travail des intervenants. C'est en montrant le travail de ces derniers qu'on souhaite démystifier la mission de l'Institut, en contribuant à son image positive d'établissement spécialisé dans le traitement de pointe des problèmes de santé mentale.

Il est important de mentionner que la **participation** au projet se fait sur une base volontaire et la préservation de la confidentialité est au cœur des préoccupations des responsables du projet.

Ceux et celles qui participent au projet contribuent donc volontairement au rayonnement de l'Institut et des **professions** qu'on y pratique.



Sur chaque unité de vie, différents sports de groupe sont organisés toutes les semaines. Accompagnés des intervenants, les patients se retrouvent pour jouer au volley-ball ou au hockey cosom dans le grand **gymnase**.

Une **piscine** et un **centre de conditionnement physique** sont aussi mis à leur disposition. Ces activités sont disponibles pour tous les patients, selon l'évaluation clinique. L'été, des activités sportives comme le soccer, le basketball et le football sont organisées à l'extérieur.

Pour les patients qui disposent de la **circulation dirigée**, ils ont la possibilité de se rendre seuls, deux fois par semaine, au centre de conditionnement physique ainsi qu'à la piscine.

Sur place, l'éducateur physique ou le kinésologue sont présents pour leur conseiller des exercices sécuritaires et adaptés à leur condition.

Vous n'êtes pas encore convaincus de vouloir vous impliquer dans une activité?

Pourquoi ne pas commencer par venir assister aux activités sportives de votre unité et encourager vos pairs.

Vous pourrez ainsi vous familiariser avec les différentes installations et, qui sait, avoir envie de joindre le groupe!



LES ACTIVITÉS SPORTIVES À L'IPPM

N'hésitez pas à consulter votre personne de référence pour connaître l'horaire des activités sportives offertes à votre unité!

Fabrication et installation de présentoirs pour le journal **Molaïk**

Votre journal **Molaïk** sera dorénavant disponible sur les présentoirs prévus à cet effet.

Les présentoirs ont été installés sur chaque unité ainsi qu'à l'externe (entrée, parloir, services externes au rez-de-chaussée et clinique réseau jeunesse).

Nous tenons à remercier **Guy Clément** et les **jeunes du F-2** pour le travail extraordinaire qu'ils ont réalisé.



Bienvenue à Maxime Dunberry, *kinésologue*!

Nous avons le plaisir d'accueillir Maxime Dunberry, kinésologue, au sein de l'équipe de l'Institut Philippe-Pinel de Montréal.

Que fait un kinésologue?

Le kinésologue est un professionnel de l'activité physique, spécialiste des muscles et des mouvements.

Il fait la promotion de la santé par l'activité physique.

Son rôle est d'offrir au patient une approche individualisée, en fonction de ses forces et de ses limites, pour lui permettre d'intégrer l'activité physique à son mode de vie. Il peut donc créer un programme d'entraînement personnalisé à la condition physique du patient afin d'améliorer sa santé et sa qualité de vie.

Pour bénéficier des services de Maxime Dunberry, il suffit d'en parler avec votre médecin, qui évaluera votre demande et fera la requête auprès du commis des ateliers.

