

CERCLE

Centre de santé et de services sociaux
d'Ahuntsic et Montréal-Nord



Dr Pierre Corriveau
Président du conseil des médecins, dentistes et pharmaciens



Denise Lacasse
Présidente du conseil
des infirmières et infirmiers



Vœux

En cette période de grande intensité où toutes et tous êtes engagés dans un exercice de vaccination exceptionnel et dans le maintien de l'offre de soins et services de qualité à notre population, nous profitons du Cercle pour vous offrir cette année, plus que jamais, nos meilleurs vœux à l'occasion des fêtes de fin d'année.

De plus, nous espérons que vous profiterez de cette période pour passer de bons moments avec vos proches, pour « décrocher » et apprécier les petits bonheurs de la vie.

Joyeux Noël et Bonne Année 2010 !

Claudine Lefebvre
Directrice générale de la
Fondation du
CSSAM-N



Diane Daigle
Directrice générale



Gordon Marceau
Président du conseil multidisciplinaire



Denis Rousseau
Président du conseil d'administration



Concours de dessin Félicitations !

Dessin d'Alice Brière

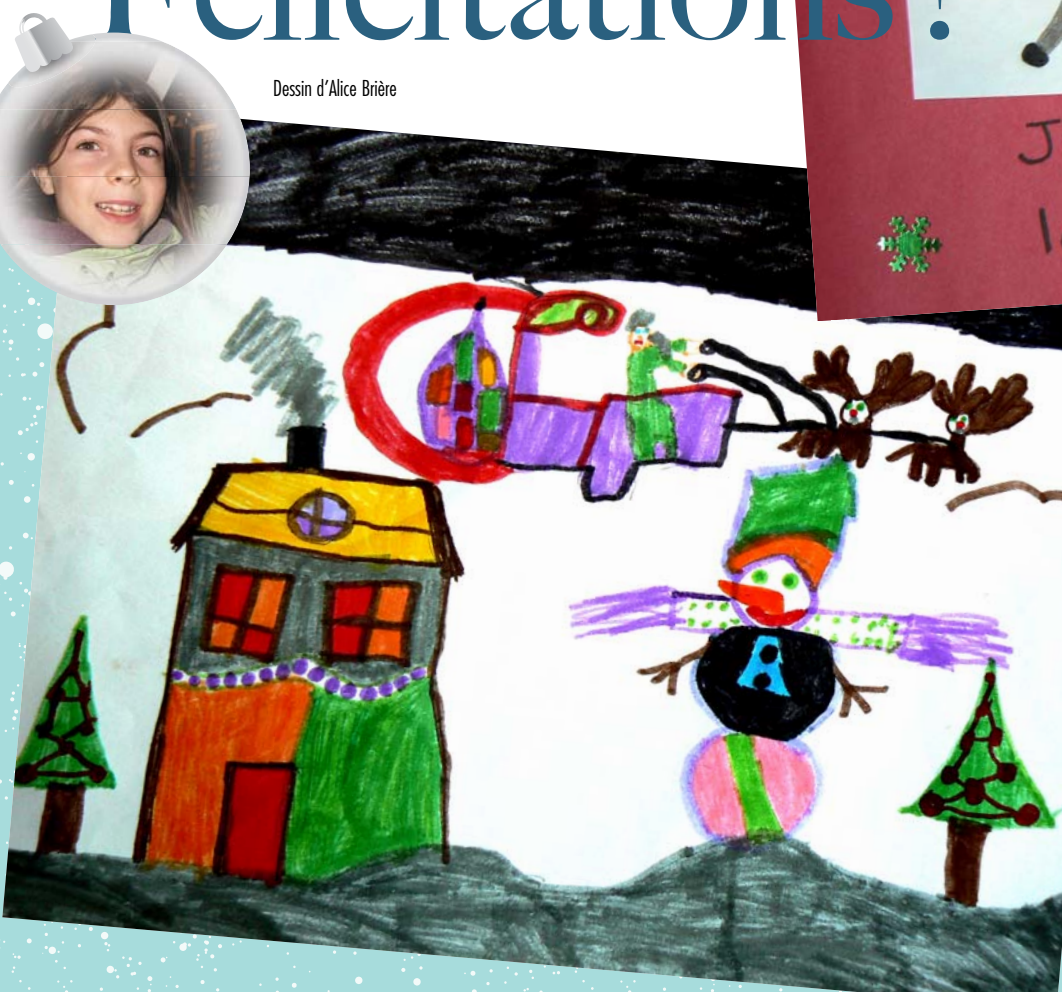


Dessin de Chloé Bernier

Nous remercions les nombreux enfants qui ont participé au concours de dessin. L'imagination, la créativité et le talent étaient au rendez-vous. La tâche du jury, à qui il incombait de ne retenir qu'un dessin dans chaque catégorie d'âge (5-8 ans et 9-12 ans), s'est avérée difficile !

Bravo à Chloé Bernier, 10 ans
Fille de Doris Bernard, pharmacienne à l'Hôpital Fleury

Bravo à Alice Brière, 7 ans
Fille de Sonia Boudreault, psychologue aux Services ambulatoires de santé mentale 1^{re} ligne, 2330 Fleury



Installations du CSSAM-N

Site web : www.cssamn.ca

Intranet : <http://amn.intranet.mtl.rhss.qc.ca>

CLSC d'Ahuntsic
1165, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal (Québec) H2C 3K2

CLSC de Montréal-Nord
11441, boul. Lacordaire
Montréal-Nord (Québec) H1G 4J9

Centre d'hébergement Laurendeau
1725, boul. Gouin Est
Montréal (Québec) H2C 3H6

Centre d'hébergement Légaré
1615, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2G3

Centre d'hébergement de Louvain
9600, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2M 1P2

Centre d'hébergement Paul-Lizotte
6850, boul. Gouin Est
Montréal-Nord (Québec) H1G 6L7

Hôpital Fleury
2180, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1K3

514 384-2000

Pour des gestionnaires impliqués dans les milieux de vie

par Vincent Roy, adjoint au suivi et au développement des dossiers stratégiques à la Direction des services aux aînés



Le 8 octobre dernier, l'ensemble des cadres œuvrant dans les centres d'hébergement s'est réuni pour réfléchir au milieu de vie et sur les moyens à prendre pour le promouvoir au sein de nos installations.

Rappelons le propos du ministère de la Santé et des Services sociaux en la matière : « Pour les personnes résidant en hébergement de longue durée, le centre d'hébergement représente un milieu de vie substitué, le nouveau domicile au sein duquel elles poursuivent leur cheminement de vie. Afin de contrer les effets pervers de l'institutionnalisation, il devient impératif de combattre la dépersonnalisation souvent associée à des horaires rigides et à l'environnement physique non stimulant du milieu institutionnel traditionnel en promouvant la création d'un environnement favorable à répondre le mieux possible aux besoins des résidents. Il est essentiel de créer un milieu de vie dans lequel des services et des soins de qualité seront dispensés, en partant des besoins, des goûts, des habitudes et des valeurs des personnes et de leur famille. » Extrait du document : Un milieu de vie de qualité pour les personnes hébergées en CHSLD, Orientations ministérielles, octobre 2003.

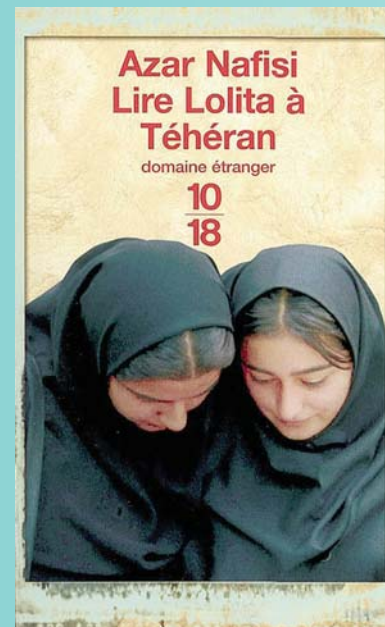
La journée de réflexion a été amorcée par Diane Daigle, directrice générale, et Johanne Pednault, directrice des services aux aînés. Puis, Daniel Ouellet a pris le relais. Il a été pendant 18 ans le directeur de la Résidence Yvon-Brunet, un centre qui a entretenu une vision avant-gardiste du milieu de vie. Aujourd'hui retraité, M. Ouellet a présenté avec du recul la vision du milieu de vie intégrée à la réalité de la gestion matricielle.

En après-midi, les participants ont abordé le sujet de l'opérationnalisation à travers un plan ambitieux d'amélioration de la qualité du milieu de vie. Celui-ci devra faire l'objet d'un suivi rigoureux et concerté de la part de l'ensemble des directions impliquées en hébergement. C'est pourquoi il sera pris en charge par un comité de pilotage interdirection qui devra, à la lumière des valeurs propres au milieu de vie, décider des orientations et des actions en hébergement. Il sera appuyé dans la mise en œuvre du plan par un comité milieu de vie par installation et composé de personnel terrain, dont le mandat sera de contribuer à l'émancipation du milieu de vie en étant créatif et audacieux.

Finalement, ce projet a été l'objet de réflexion et de consultation. Ainsi, tous les gestionnaires ont pu s'exprimer et suggérer des améliorations et ainsi s'engager à :

- Être des ambassadeurs du milieu de vie auprès des équipes de travail
- Développer des stratégies pour transmettre les valeurs du milieu de vie aux équipes de travail
- Identifier des moyens concrets afin de répondre aux attentes et aux besoins des personnes hébergées
- Consulter les comités de résidents
- Innover, partager et communiquer les bons coups

À la lumière de l'évaluation faite par les participants, cette journée de réflexion a été un franc succès et a constitué un grand pas vers le milieu de vie.



Des lectures pour les fêtes

À bien des égards, la période des fêtes fait place aux livres. Apprêtés de rubans et autres fioritures, ils envahissent les bas de Noël des petits et des grands. Plus sobres, mais élus directement par ceux qui s'y abandonneront, leurs pages soupirent au rythme dolent ou passionné des mains qui les caressent. Moment complice quand feuilletés à quatre mains et contés avec passion... Moment mystérieux quand l'intrigue vous entraîne vers des chemins inconnus... Moment créatif quand couleurs et parfums vous mènent dans l'intimité du peintre, d'une recette de grand chef... Habituellement, un employé de chaque installation présente une suggestion de lecture. Pour ce numéro nous n'avons malheureusement pas pu nous prêter à cet exercice du fait des bouleversements inhérents à la vaccination et à la deuxième vague de la grippe A(H1N1). Aussi, est-ce l'équipe de la Direction générale adjointe qui partage avec vous ses coups de cœur. Bonne lecture !

LE COUP DE CŒUR D'AGNÈS BOUSSION CHERCHER LE VENT

De Guillaume Vigneault



« Qui n'a jamais rêvé de partir sur un « nowhere » sans avoir de compte à rendre à personne. Fuir... tout simplement pour ne pas avoir à affronter le présent, la réalité, la difficile et troublante réalité. C'est ce que Jack trouve comme unique solution, mais il ne fuit pas seul,

il traîne avec lui le frère de son ex et par le fait même, c'est tout son passé qui le suit. J'ai beaucoup aimé ce livre pour son rythme et pour ses descriptions qui nous plongent entièrement dans ce roman. »

Résumé : La paix a son prix, il y a bien longtemps que Jack vit sans Monica. Longtemps aussi que Jack vit sans Jack, un peu. Après des années sous silence, la trêve est toutefois rompue lorsque Tristan, le frère cadet de Monica, réapparaît dans l'existence de Jack. Car on a beau enterrer les souvenirs, l'érosion fait son travail. Tristan entraîne alors Jack sur la route, simplement parce qu'il faut bouger, parce qu'il faut prêter ses voiles au hasard.

Catégorie : littérature québécoise

Guillaume Vigneault
Chercher le vent

roman

COMPACT





LE COUP DE CŒUR D'ESTELLE ZEHLE LIRE LOLITA À TÉHÉRAN

D'Azar Nafisi

« Il ne s'agit pas de ma lecture la plus récente, loin de là, mais sans doute l'une de celles qui m'a le plus marquée. Voici un livre sur le vivre femme, le vivre mère, le vivre intellectuel sous le joug d'une dictature et d'une guerre qui s'installent. Un livre sur le partir aussi. Un livre dont chaque ligne me parle de mes amies là-bas. »

Résumé : Après avoir dû démissionner de l'Université de Téhéran sous la pression des autorités iraniennes, Azar Nafisi a réuni chez elle clandestinement, pendant près de deux ans, sept de ses étudiantes pour découvrir de grandes œuvres de la littérature occidentale. Certaines de ces jeunes filles étaient issues de familles conservatrices et religieuses, d'autres venaient de milieux progressistes et laïcs; plusieurs avaient même fait de la prison. Cette expérience unique leur a permis à toutes, grâce à la lecture de Lolita de Nabokov ou de Gatsby le Magnifique de Scott Fitzgerald, de remettre en question la situation " révolutionnaire " de leur pays et de mesurer la primauté de l'imagination sur la privation de liberté. Ce livre magnifique, souvent poignant, est le portrait brut et déchirant de la révolution islamique en Iran.

Catégorie : littérature sociologique

LE COUP DE CŒUR DE CARMEN DUBÉ SEPT JOURS POUR UNE ÉTERNITÉ

De Marc Levy



« Sa façon de décrire en peu de mots me fascine ! Nul besoin d'en rajouter...Écouter les mots, ils nous font rêver. Marc Levy nous amène à un surréalisme qui émousse l'imaginatif, l'incarnation du bien et du mal avec Zofia (ange) et Lucas (démon). Deux pôles opposés dont naîtra l'amour malgré toutes les forces de Dieu et Lucifer. »

Résumé : Il a le charme du diable. Elle a la force des anges... Pour mettre un terme à leur éternelle rivalité, Dieu et Lucifer se sont lancé un ultime défi... Ils envoient en mission leurs deux meilleurs agents... Lucas et Zofia auront sept jours sur terre pour faire triompher leur camp, décidant ainsi qui du Bien ou du Mal gouvernera les hommes... En organisant ce pari absurde, Dieu et Lucifer avaient tout prévu, sauf une chose... Que l'ange et le démon se rencontreraient...

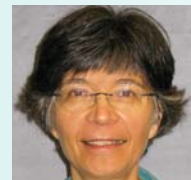
Catégorie : littérature française



LE COUP DE CŒUR DE LUCIE ALLARD

LES MORTS DE LA SAINT-JEAN

De Henning Mankell



« J'aime beaucoup l'auteur Henning Mankell, car ses enquêtes policières me gardent en haleine jusqu'au dénouement. Je découvre la Suède à travers toute l'histoire. Mon livre préféré, jusqu'à maintenant : "Les morts de la St-Jean". »

Résumé : Juin 1996. Nuit de la Saint-Jean. Trois jeunes gens ont rendez-vous dans une clairière isolée où ils se livrent à d'étranges jeux de rôles. Ils ignorent qu'ils sont surveillés. Peu avant l'aube, la fête tourne au drame. Août 1996. Le commissariat d'Ystad somnole sous la chaleur. L'inspecteur Wallander se débat avec ses soucis privés et ses tentatives pour changer de vie lorsque, soudain, un proche collègue est assassiné. Les découvertes macabres s'enchaînent très vite, et la peur s'installe dans la petite ville. Pour tout indice, les policiers disposent de deux photographies : un groupe de jeunes gens costumés portant perruque et un portrait de femme trop maquillée. Pour la première fois de sa vie, Wallander est contraint de fouiller dans les secrets intimes d'un camarade de travail. Et ce qu'il découvre peu à peu dépasse tout ce qu'il aurait pu imaginer.

Catégorie : littérature policière étrangère



LE COUP DE CŒUR DE DOMINIQUE DÉBROSSE LA VILLA

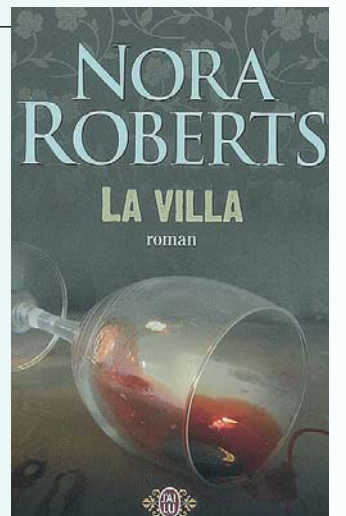


De Nora Roberts

« Un beau suspense avec, ce qui ne gâchait rien, d'agréables notes d'humour. Une bonne lecture délassante ! »

Résumé : Responsable des relations publiques dans la firme familiale, Sophia Giambelli n'est pas peu fière de sa réussite ni du nom qu'elle porte. Giambelli, un vin de renommée mondiale et un vaste empire vinicole. L'aïeule des Giambelli, qui dirige l'entreprise d'une main de fer, souhaite aujourd'hui concrétiser l'alliance entre sa famille et celle de son second mari. Sophia doit alors quitter son luxueux bureau pour apprendre sur le terrain à cultiver la vigne... aux côtés de Tyler McMillan. La collaboration entre la femme d'affaires et le vigneron s'avère difficile, jusqu'à ce que l'avenir de la firme soit menacé, et que des meurtres viennent toucher leurs proches...

Catégorie : littérature étrangère



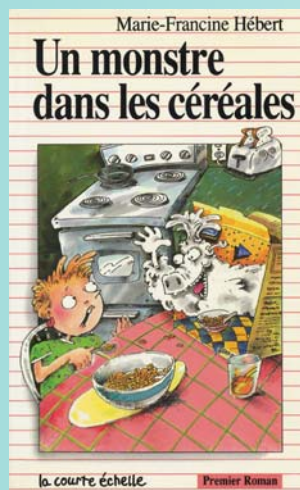
LE COUP DE CŒUR D'ÉMILIE BERGERON UN MONSTRE DANS LES CÉRÉALES

De Marie-Francine Hébert

« L'auteure québécoise nous a offert des bijoux de livres pour enfants, avec, entre autres, sa série de l'héroïne Méli-Mélo. Publiés par la Courte Échelle, ces livres se classent dans mon palmarès jeunesse auprès de Gilles Tibo et Dominique Demers. Pour les 7 à 11 ans, mais encore aujourd'hui, j'ai beaucoup de plaisir à les redécouvrir... »

Résumé : Méli appréhende les deux jours, seule avec son père. Le monstre de la boîte de céréales devient son allié et confident. Elle lui fait part de ses doléances et de ses souhaits dont la disparition de son père. Ses premiers désirs exaucés, Méli regrette car, tout compte fait, elle aime son papa et veut le garder.

Catégorie : littérature enfantine 7-11 ans



LE COUP DE CŒUR D'ISABELLE GAGNÉ TOUTES CES CHOSES QU'ON NE S'EST PAS DITES

De Marc Levy



« Bien que ce soit une expérience impossible dans la vraie vie, combien de nous auraient aimé, suite au décès d'un être cher, pouvoir lui dire certaines choses, passer des moments ensemble, mais lorsque la mort survient il est trop tard. Il ne faut donc pas attendre, mais plutôt profiter des moments présents alors que nous sommes tous bien vivants. Un livre qui se lit facilement malgré ses quelques 400 pages. »

Résumé : Un père disparu surgit dans la vie de sa fille de façon un peu surnaturelle. C'est le début d'une conversation entre eux deux, et d'un voyage qui va les mener de New York à Berlin en passant par Montréal, à la recherche de l'homme dont l'héroïne fut éperdument amoureuse quand elle avait 20 ans.

Catégorie : littérature française



LE COUP DE CŒUR DE MICHELLE LE BLANC LE CŒUR EST UN MUSCLE INVOLONTAIRE

De Monique Proulx

« Des personnages colorés, touchants, extravagants. Un polar sans meurtre. Un enchantement du début à la fin. Le livre parfait pour la journée pyjama du temps des fêtes. »

Résumé : Florence n'aime pas les écrivains, ces êtres névrosés, et encore moins leurs livres, ces choses corpulentes qui ne sont même pas vraies. Florence n'aime pas non plus les chiens, l'alcool, les vieux, le plaisir, l'amour. Elle n'aime que Zéno, mais elle ne l'avouerait jamais, même sous la torture. Zéno est son partenaire dans la petite entreprise de conception de sites Web, Mahone inc., qui s'ingénie à donner vie et éclat à des artistes et à des écrivains en mal de notoriété.

Catégorie : littérature québécoise





VACCINATION POUR LA PRO

Depuis plusieurs semaines, le CSSSAM-N, comme l'ensemble du réseau s'est lancé dans une course contre la montre pour protéger le plus possible contre les attaques de la grippe A(H1N1). Cela a exigé l'entrée en fonction d'un centre de vaccination situé à Montréal-Nord dans l'école Frédérick-Banting, puis un second centre de vaccination. Les employés, bénévoles ont été et sont encore très grandement sollicités.

De plus, chemin faisant, les cas d'infection se multipliaient, menaçant les cliniques médicales. Des cliniques de grippe ont, par conséquent, vu un afflux de personnes présentant un syndrome d'allure grippale. De façon concomitante, les soins et services courants se trouvaient alourdis, du fait du délestage des ressources.

Merci à vous tous !

Le point névralgique : le CCMU (Centre de coordination des mesures d'urgence). Au menu : vaccination et pandémie. Plat principal : vague 2 du virus A(H1N1)



Le 1^{er} round ! La vaccination des travailleurs de la santé. Un taux record de 77 % !



L'équipe du CLSC d'Ahuhtsic



La formation des coordonnateurs de vaccination



L'entrée réservée aux employés et bénévoles. On montre « patte blanche » !



L'installation du centre de vaccination « Banting ». Des camions et des camions de matériel, des câbles et des câbles, sans parler des cerveaux et des bras nécessaires !



Une face cachée : la gestion des coupons de vaccination. On compte, on date... et encore



Assignment à un poste



Mise en place de nombreuses signalisations



Passage à l'accueil des employés



TECTION DE TOUS !

reau de la santé et des services sociaux,
grand nombre de personnes possibles
onction d'un premier centre de vaccination
nd au Collège Mont Saint-Louis à Ahuntsic.
pour cet exercice sans précédent.

ant de mettre en difficulté les urgences
ent, été ouvertes afin de recevoir les
mitante, la charge du personnel assumant
e de certains collègues pour la vaccination.

En date du 18 novembre 2009, le CSSSAM-N a
vacciné 27 089 personnes. Vous trouverez dans ces
deux pages, des photographies de cette immense
organisation. Du matériel illustrant le Collège Mont
Saint-Louis paraîtra dans le prochain Cercle ainsi
que des données chiffrées et des informations plus
précises sur l'ensemble de l'exercice.

Les personnes ayant reçu un coupon reviennent
à l'heure indiquée



Après les questions d'usage, un coupon est remis
si la personne est éligible à la vaccination



L'entrée au centre de vaccination
« Banting » à Montréal-Nord



Échanges entre responsables dans le
local de coordination de « Banting »



Sortie des vaccins et surveillance constante
de la chaîne de froid pour leur conservation



Deux sœurs solidaires dans la vaccination !



Certes pas le moment
le plus agréable !



Mais le sourire était déjà de retour dans
la salle de surveillance !



Avec un beau sourire !



U'UNE BANQUE.
DINS, KOTSOVOS, MELO,
ZIO, HAIDAR, NGUYEN...

Caisse Desjardins du Sacré-au-Récollet
Caisse populaire Desjardins du Centre d'Ahuntsic
Caisse Desjardins Domaine Saint-Sulpice
Caisse populaire Desjardins Saint-Simon-Apôtre de Montréal
Caisse populaire Saint-André-Apôtre
Caisse populaire Desjardins de Montréal-Nord
Caisse populaire Saint-Camille de Montréal-Nord

 **Desjardins**

Conjuguer avoirs et êtres



CÔTÉ FONDATION

par Claudine Lefebvre, directrice générale et Catherine St-Amour, directrice générale adjointe de la Fondation du CSSSAM-N



UNE TRÈS BELLE ANNÉE POUR LA FONDATION



Toute l'équipe de la Fondation du CSSSAM-N aimerait profiter de la période des fêtes et de cette année qui s'achève pour souligner l'inestimable collaboration de ceux et celles d'entre vous qui nous ont permis de remplir notre mission tout au long de l'année 2009.

Nous remercions l'ensemble de nos précieux donateurs, gens de la population, employés du CSSSAM-N, membres du CMDP ainsi que tous les participants et toutes les entreprises commanditaires de nos activités-bénéfices. Grâce à votre appui, la Fondation poursuit son engagement pour le financement d'un système d'imagerie par résonance magnétique pour l'hôpital. De plus, comme à chaque année, la Fondation a remis plus de 40 000 \$ au CSSSAM-N, afin de financer des mobiliers adaptés, des équipements médicaux et améliorer les installations pour le bien-être et la sécurité des résidents des centres d'hébergement et la clientèle des CLSC et de l'Hôpital Fleury. Avec vous, nous formons une belle équipe !

Nous aimerions également témoigner notre reconnaissance à tous nos bénévoles pour leur inestimable générosité. « *Comme rien n'est plus précieux que le temps, il n'y a pas de plus grande générosité que de le donner sans compter* ». C'est admirable de voir à quel point un si grand nombre de personnes donne de leur temps à notre organisme, et ce, malgré un horaire des plus chargés. Les gens se dévouent avec un professionnalisme et un dynamisme exemplaires. Notons les membres du conseil d'administration, les membres des différents comités organisateurs, les bénévoles présents lors des activités ou qui participent au quotidien administratif. Sans vous, l'atteinte de nos objectifs serait irréalisable.

Nous tenons à vous dire MERCI pour votre aide et votre support !

De beaux projets et de grands défis nous attendent en 2010 ! Nous espérons pouvoir continuer à compter sur votre engagement et nous vous souhaitons nos meilleurs vœux de bonheur en cette période de réjouissances !

Loto de la Fondation

La chance leur a souri

Les premiers tirages de la Loto de la Fondation ont eu lieu. Avec 15 000 \$ en prix et 21 chances de gagner, voici un rappel des gagnants des deux premiers tirages :

TIRAGE DU 22 OCTOBRE 2009

500 \$	Manon Proulx
500 \$	Diane Labrie
1000 \$	Médias Transcontinental – Région de Montréal

TIRAGE DU 12 NOVEMBRE 2009

500 \$	Karine Timmons
500 \$	Christine Lapointe
1000 \$	Lucie Clément

Au moment de l'écriture de ce texte restaient à venir les tirages des 3 et 17 décembre 2009, du 21 janvier 2010, 18 février 2010 et 11 mars 2010.

Coordonnées de la Fondation du CSSSAM-N :
Hôpital Fleury
Rez-de-chaussée
2180, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1K3
fondation.csssamn@sss.gouv.qc.ca
Tél. : 514 383-5083

Des fêtes sous le signe de la détente

par Estelle Zehler, conseillère cadre en communication



Mi-novembre et vous voilà déjà prête, ou prêt, à entamer la course qui vous mènera aux fêtes de fin d'année et qui tient autant du 400 mètres haies que du marathon. Perfectionniste, vous voulez le cadeau parfait pour l'oncle Alfred, le jouet idéal pour votre bambin, la surprise la plus agréable pour votre chum ou votre blonde, un repas digne d'un grand chef, une déco à faire pâlir d'envie tous les designers de la terre... Oups ! On se calme, qu'en est-il de vous ?

Plusieurs études de psychologie soulignent l'augmentation du stress, surtout chez les femmes, à l'approche des fêtes. Or, vous n'êtes pas superwoman, ni superman pour ces messieurs, et tant mieux car vous seriez réduite à une série télévisée. Vous travaillez, entretenez votre maison, éduquez vos enfants, cuisinez, faites du sport, conduisez vos enfants à leurs activités, prenez des cours... Aïe ! Et la détente dans tout cela ?

Aussi, pourquoi ne pas aborder les préparatifs et les fêtes avec plus de légèreté, vous pourriez être surpris du plaisir à la clé. Révisez vos attentes et jugez l'énergie que vous voulez investir. Qui pourriez-vous vous adjoindre comme partenaires pour vos diverses préparations ? Vos enfants, des membres de votre famille ou des amis ? Ils seront ravis de partager un objectif commun. De plus, vous aurez la possibilité de mieux vous découvrir de part et d'autre. Il pourrait en découler des moments amusants. Vous avez l'habitude de faire cinq ou six desserts différents ? Pourquoi ne pas réduire cette quantité, non pas à un seul, je sens votre regard lourd de reproche, mais peut-être deux, l'un chocolaté pour les irréductibles du cacao, par exemple, et l'autre fruité pour les amateurs de couleurs et de saveurs variées ?

Prenez également le temps de dormir, il paraîtrait qu'un adulte sur quatre manque de sommeil. Saviez-vous que cela contribue, entre autres, à l'embonpoint, diminue les facultés cognitives et affaiblit le système immunitaire ? Bon, un petit 45 minutes de plus au lit le matin ? Adjugé ! Faites-vous cadeau aussi de temps pour vous détendre. Utilisez-le à votre guise. Un bain moussant accompagné de bonne musique délie vos nerfs, faites mousser ! À propos de musique, il paraîtrait là encore qu'elle influencerait vos défenses immunitaires. Rythmée et joyeuse, durant 50 minutes, elle permettrait d'augmenter la production d'anticorps ! Votre truc serait plutôt une bonne promenade ? Emmittoufflez-vous et sortez respirer ! La lecture, le macramé, la mécanique, le spa, les mots-croisés, les maquettes d'avion, quelle que soit votre méthode, lâchez l'embrayage et posez-vous.

Oh, je vous entends ! Qui fera l'achat des cadeaux pendant ce temps ? Première question : est-ce que tous ces cadeaux sont nécessaires ? Certains concèdent qu'effectivement pour les adultes, ma foi ce sont des adultes, mais les enfants... D'autres ont des tiroirs pleins de cadeaux très originaux, pour ne pas dire quêtaines, d'une « matante » et murmurent que, certes, ils pourraient s'en passer... Oups, je vois une levée de bouclier au loin « *aux fêtes, on offre des cadeaux, point à la ligne*. » OK, à mon tour de faire des concessions, tradition et joie d'offrir obligent, cadeaux il y aura. Limitons toutefois les dégâts tant en arpentage effréné des boutiques qu'en menace budgétaire. Optons pour un échange de cadeau qui pourra se faire sous forme de jeu, voilà encore plus de plaisir en perspective. Seconde question : avez-vous déjà remarqué que, trop souvent aux fêtes, les enfants sont submergés de présents et ne savent plus où donner de la tête ? Ils ne voient plus leurs jouets. Côté enfant, gâtons-les donc, mais avec mesure et qualité. Grâce à l'application de bons préceptes de détente, vous serez beaucoup plus détendus et pourrez donc leur offrir quelque chose de bien plus précieux. De la présence, du temps à partager. Bonnes fêtes à tous !

ALCOOL, DROGUE, JEU : T'EN ES OÙ ?

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE 2009
Une semaine pour y voir clair.

tasjuste1vie.com

Semaine de prévention de la toxicomanie 2009

par Anik Tremblay, conseillère en promotion de la santé pour le programme Dépendances

Cette année, la *Semaine de prévention de la toxicomanie* s'est déroulée du 15 au 21 novembre 2009 sous le thème « T'en es où ? ». Du matériel de prévention de la dépendance (affiches, macarons, activités sur CD-ROM) a été mis à la disposition des intervenants sociaux, communautaires et scolaires qui travaillent auprès des jeunes âgés entre 10 et 21 ans. Les stratégies sont divisées selon les âges, soit les 10-14 ans et les 15 à 21 ans.

Pourquoi cibler deux populations ? Parce que les jeunes de 10 à 14 ans, pour la majorité, ont eu peu de contact direct avec les produits comme l'alcool, les boissons énergisantes, le cannabis, etc. En fait, si on exclut les boissons énergisantes, le produit d'initiation des jeunes est l'alcool et l'âge moyen auquel ils expérimentent ce produit est de 12,6 ans. À cet âge, moins de 3 % des jeunes sont à risque ou ont un problème lié à la consommation¹. Il est donc préférable de laisser une place aux plus jeunes pour qu'ils puissent poser des questions afin de leur donner des informations justes, sans toutefois devancer leur questionnement, ce qui pourrait pour certains stimuler l'intérêt à l'exploration. Le slogan de cette année pour les 10 à 14 ans s'intitule « *JE : Mon espace protégé* » et mise prioritairement sur le développement de facteurs de protection comme l'affirmation de soi, la valorisation

et l'estime de soi et la résistance face à la pression des pairs.

Les jeunes entre 15 et 21 ans, par contre, sont plus nombreux à avoir exploré certaines substances et à avoir joué à des jeux de hasard et d'argent. À cet égard, l'alcool est encore la substance la plus consommée, puisque 89 % des élèves rapportent en avoir consommé. Le calage d'alcool est le problème le plus répandu. Par ailleurs, 50 % rapportent avoir consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois et un jeune sur quatre est à risque ou a un problème lié à sa consommation en 5^e secondaire². Le slogan choisit est donc : « *Alcool, drogue, jeu : t'en es où ?* ». Les activités proposées visent à fournir des informations cohérentes et crédibles à l'égard de l'alcool, des drogues et du jeu. La prévention tourne autour des motifs de l'initiation et de la consommation de drogues. Elle aide les jeunes à situer les différents types de consommation et les risques associés et à trouver des alternatives à la consommation et au jeu pour solutionner leur problème.

S'il est primordial de faire de la prévention auprès des jeunes, il faut aussi se rappeler que les psychotropes comme l'alcool, le cannabis, les médicaments et autres, ainsi que les jeux de hasard et d'argent, concernent directement ou indirectement toute la population. De nombreuses personnes, sans être dépendantes, rapportent des conséquences liées à leurs habitudes. La dépendance, c'est le bout d'un continuum, c'est progressif et insidieux. Intervenir plus précocement avant que la consommation ou le jeu

n'entraîne ou n'aggrave l'état médical ou la situation psychosociale est possible dans la mesure où nous sommes en mesure de les détecter.



1, 2 Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2006.

Se sucrer le bec aux fêtes

par Estelle Zehler, conseillère cadre en communication

Je suis originaire d'une région de France où les traditions culinaires au moment des fêtes sont variées et nombreuses. Il est notamment une tradition qui a rythmé tous mes Noëls et dont le parfum restera à jamais associé à mon enfance. Il s'agit de la confection des « bredele », un terme issu du patois alsacien qui signifie biscuit.

Quelques semaines avant les fêtes, toutes les cuisines d'Alsace s'animent pour être prêtes à Noël, car il s'agit non seulement de sustenter les palais de la famille, mais bien davantage de faire plaisir à ses amis, voire même à des personnes de passage, en leur offrant des « bredele » confectionnés avec bonne humeur et à plusieurs mains, sous la gouverne du regard maternel. Je dirai même qu'il s'est créé une certaine compétition toute amicale à qui fera les meilleurs et les plus beaux biscuits, une compétition qui n'empêchera en aucun cas le partage des recettes. Certaines de ces recettes étaient déjà connues au Moyen-Âge.

L'esprit créatif des apprentis cuisiniers est également mis à contribution pour la confection d'emballages originaux et attractifs dans lesquels seront déposés les « bredele ». Il ne serait pas faux de parler en l'occurrence d'art culinaire et décoratif !

Voici deux recettes de « bredele » parmi tant d'autres ! Bonnes fêtes !

« Zimtsterne » Étoiles à la cannelle

3 blancs d'œufs
1 pincée de sel
250 g de sucre glace
400 g d'amandes moulues
1 c. à thé de cannelle moulue
1 pincée de clous de girofle moulus
Jus d'un 1/2 citron



- Battre les blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel, ajouter le sucre et le jus de citron et réserver 3 cuillerées à soupe de cette préparation pour le glaçage.
- Ajouter au reste les amandes et les épices. Laissez reposer pendant 1 heure au frais. Abaisser sur 1 cm d'épaisseur entre deux films transparents ou feuilles de papier sulfurisé et découper les étoiles à l'emporte-pièce (trempier votre emporte-pièce dans l'eau entre chaque étoile).
- Glacer les biscuits et faire cuire 20 minutes à four doux (300°F).

Sablés marbrés

250 g de farine
150 g de beurre
1 c. à thé de levure
100 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
1 c. à soupe d'eau
30 g de cacao en poudre sans sucre



- Tamiser la farine et la levure.
- Creuser une fontaine, y mettre le sucre, le sel et l'eau et mélanger avec un peu de farine. Ajouter le beurre en petits morceaux et pétrir le tout assez rapidement.
- Prélever 1/3 de la pâte obtenue pour la pétrir avec le cacao.
- Mélanger la pâte pâle et la pâte foncée et former des rouleaux. Les mettre au frais pour les raffermir. Les couper en rondelles fines et les faire cuire 10 minutes à four moyen (350°F) sur une tôle beurrée.



Quelques idées pour pimenter les fêtes

Échanges de cadeaux

Préparez à l'avance une liste de mots ou de noms formant des paires, par exemple : Laurel/Hardy, Père/Noël, Boule/Neige...) et demandez à chaque invité d'apporter un cadeau unisexe. À leur arrivée, remettez à chaque convive une décoration de Noël avec en secret le mot ou le nom d'une des paires. Chacun devra trouver la personne détenant le mot ou le nom qui forme la paire. Mais attention, personne n'a le droit de révéler son mot. Pour trouver sa paire, vous n'avez que le droit de poser des questions dont la réponse sera oui ou non. Par exemple : Es-tu une personne ? Es-tu un objet ? Une fois « sa paire » trouvée, les personnes échangent leur cadeau entre elles.

Pour les enfants

Placez les enfants deux par deux et munissez-les de rouleaux de papier toilette en abondance, d'une carotte et d'un chapeau. Le but du jeu est de fabriquer un bonhomme de neige en enroulant son partenaire de papier toilette, en le dotant de la carotte en guise de nez et du chapeau pour le protéger du froid. Naturellement, le temps est compté puisque le tout doit être fait en 2 minutes. L'équipe qui aura réalisé le plus beau bonhomme de neige sera considérée comme gagnante. Prévoyez un appareil photo pour conserver les épisodes mémorables.

Créez votre conte de Noël

Réunissez tous les convives en cercle autour de chandelles de Noël avec pour but de créer un conte de Noël inédit et qui appartiendra à votre famille. Demandez à un adulte de démarrer une histoire avec deux ou trois phrases. La personne présente à ses côtés devra poursuivre l'histoire en la menant selon son propre désir. Vous pouvez également agrémenter le jeu en lançant un dé. Pour avoir le droit de poursuivre l'histoire, il faut faire un 3 ou un 6 avec le dé.

Vous craignez un manque d'imagination pour démarrer ? Voici quelques amorces de contes : « Il y a longtemps, une petite famille vivait proche du fleuve, dans ce qu'on appelle aujourd'hui le Vieux Port. Leur petite maison était très confortable et dans l'étable toute proche... » « Jacques a 6 ans. Il est très impatient cette année à l'approche de Noël. Non seulement, il a fait une longue liste de cadeaux, mais il attend aussi la venue d'une petite sœur ou qui sait d'un petit frère. De plus, il a entendu hier soir, alors que ses parents le croyaient endormi, que la fameuse tante Gertrude qu'il n'a jamais rencontrée, allait venir... »

Jeu de la poche musicale

Avant l'arrivée des invités, l'hôtesse fait une poche de Noël avec différents vêtements ou accessoires inusités (bas de nylon, corset, chapeau, robe de grand-mère, mitaine pour le four, casquette, soutien-gorge, caleçon, pyjama, etc.).

Tous les invités dansent en cercle au son de la musique en se passant de mains à mains la poche. L'hôtesse arrête la musique. À ce moment-là l'invité qui a le sac doit piger un article et le porter d'une façon propre à lui. Le tout recommence jusqu'au dernier article de la poche.

Le gagnant est celui qui a le moins d'accessoires sur lui. Bonne danse !

Un grand nombre de candidatures pour les Prix Reconnaissance du CSSSAM-N

par Isabelle Gagné, conseillère cadre en communication

Les Prix Reconnaissance du CSSSAM-N visent à récompenser différentes réalisations du personnel selon cinq catégories : le leadership, l'engagement, l'esprit d'équipe, la relève et l'ensemble de la carrière. Un dernier prix, celui du directeur général, est à la seule discrétion du directeur général, qui a toute la latitude de choisir ce qu'il souhaite souligner de façon personnelle.

L'objectif est de susciter la reconnaissance par les pairs. C'est pourquoi toutes les mises en candidature pour les cinq catégories doivent obligatoirement provenir du personnel qui désire souligner une réalisation, un geste posé ou une initiative qui a eu des retombées significatives pour notre clientèle, pour l'organisation du travail ou pour nos services rendus.

Pour cette première édition des Prix Reconnaissance du CSSSAM-N, le personnel a répondu en grand nombre si l'on se fie aux mises en candidature qui ont été déposées à l'intérieur des délais prescrits :

Leadership	14 mises en candidature
Engagement	34 mises en candidature
Esprit d'équipe	11 mises en candidature regroupant 141 personnes
Relève	6 mises en candidature
Ensemble de la carrière	5 mises en candidature

Du fait de la situation actuelle qui exige de canaliser notre énergie sur l'organisation et le déroulement de la vaccination de masse pour la population ainsi qu'aux travaux liés à la deuxième vague de grippe A(H1N1), la soirée de remise des Prix Reconnaissance, initialement prévue le 12 novembre, est reportée en début d'année 2010.

Au cours des prochaines semaines, le jury aura fort à faire pour choisir les gagnants dans chacune des catégories.

Bonne chance à tous ceux et celles qui ont été mis en nomination !

Prochain numéro Mars 2010

Annnonce de vos articles : 20 janvier 2010

Tombée des articles : 3 février 2010

Parution : 18 mars 2010



Édition

Diane Daigle, directrice générale

Comité de rédaction

Agnès Bousillon, directrice générale adjointe
Estelle Zehler, rédactrice en chef
Carmen Dubé, technicienne en administration

Révision

Carmen Dubé, technicienne en administration
Isabelle Gagné, conseillère cadre en communication
Émilie Bergeron, agente d'information

Graphisme et mise en pages

Le zeste graphique

Impression

Imprimerie Groupe Litho inc.
Tirage : 1 900

Pour renseignements, commentaires ou suggestions d'articles :

Estelle Zehler : 514 384-2000 poste 8335
estelle.zehler.csssamn@sss.gouv.qc.ca

Glossaire

CSSS : Centre de santé et de services sociaux
CSSSAM-N : Centre de santé et de services sociaux d'Ach加斯 et Montréal-Nord

Le générique masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.