



Le journal des gens avec l'accent... sur la vie!



Sur le rythme de Charlie Desharnais

Une fille passionnée

page 4



LE FURETEUR

Découvrez la pathologie avec

Mélanie Gaudreault

page 6

Ne manquez pas les

page 16



L'édito

Faites le ménage!

par Karine Gagnon, agente d'information

Pour l'édition du printemps (quoique tardif), nous avons envie de vous insuffler un petit vent de fraîcheur. C'est pourquoi on vous a dépêché un lot de bonnes nouvelles et d'événements positifs qui ont eu lieu depuis votre dernier journal.



Avez-vous été «*smartnominé*»? Vous savez, ce sont ces bonnes actions qui ont envahi rapidement le Québec via les réseaux sociaux. Grâce à ce mouvement, notre CSSS a reçu deux dons. Je vous invite à découvrir la générosité de ces personnes en page 3. Le printemps étant l'occasion pour plusieurs d'en profiter pour faire le grand ménage (autant dans la maison que physiquement et mentalement), perpétuons la vague des bonnes actions en donnant au suivant : vêtements qui dorment dans le placard, ou encore articles de sports à la retraite. Vous trouverez certainement un moyen de leur donner une seconde vie et il faut dire que c'est tellement gratifiant de donner sans rien attendre en retour... Comme si ce n'était pas assez convaincant, permettez-moi d'ajouter qu'en plus, c'est développement durable!

K. Gagnon

Aide-mémoire

par Louis Cousin,
chargé de projet en développement durable

10 gestes simples pour votre environnement

Chacun de nos gestes a un impact sur notre environnement. Voici 10 petites attentions qui vous permettront d'améliorer votre quotidien et de préserver notre planète :

- 1 - Je profite de la lumière du jour et j'éteins la lumière en quittant une pièce.
- 2 - Je pratique le transport actif et me rend au travail à pied, en patins à roulettes ou à vélo.
- 3 - Je limite mes impressions et j'imprime en recto-verso lorsque c'est nécessaire.
- 4 - Je souris et dis bonjour, un environnement social sain est indispensable pour notre bien-être.
- 5 - Je trie mes matières résiduelles en plaçant les matières recyclables dans le bac bleu.
- 6 - Je fais attention à mon alimentation (j'achète local, je mange moins de viande, je mange équilibré).
- 7 - J'utilise une tasse réutilisable.
- 8 - Je ne laisse pas mes appareils en veille.
- 9 - Je ne laisse pas le robinet couler inutilement.
- 10 - Je sensibilise mon entourage et je parle de ces bonnes pratiques autour de moi.

**Le développement durable,
c'est simple comme un petit geste !**



Comité du journal

Isabelle Bouchard, Charlie Desharnais, Karine Gagnon,
Kim Larouche, Michèle Phaneuf, Marie Potvin,
Johanne Simard et Marie-Josée Simard.

Collaborateurs

Danny Côté, Louis Cousin, Le CPSST, Marie-Claude Dion,
Marie-Josée Gobeil, Émilie Guertin, Kathleen Harvey, Doris Houle,
Caroline Maltais, Dominik Melhem, Lucie Munger,
Brithany Pagé, Julie Racine, France Thibeault,
France Tremblay, Marie-Andrée Tremblay et Cathay Turcotte.

Prochaine édition : juin 2014 Tombée : mai 2014

www.santealma.qc.ca

Centre de santé et de services sociaux
de Lac-Saint-Jean-Est

Vous désirez soumettre un article? Faites-nous parvenir votre texte d'une longueur maximum d'environ 400 mots. Le comité du journal se réserve un droit de regard sur tous les textes proposés.



Votre AGA sous le thème de la mobilisation et de la motivation

C'est le **30 avril** prochain de **16 h 30 à 19 h** à la **Boîte à Bleuets** que se tiendra l'Assemblée Générale Annuelle du Conseil Multidisciplinaire du CSSS de Lac-Saint-Jean-Est. Ce sera le moment de vous livrer les réalisations de l'année 2013-2014 et de mettre la table pour le plan d'action des deux prochaines années. De plus, **cinq postes seront à combler** au sein du comité exécutif. Cela représente une belle opportunité pour vous de vous mobiliser et de vous impliquer dans un comité qui veille à la qualité et à l'amélioration de la pratique des 26 professions membres.

L'AGA est également l'occasion de souligner les **bons coups** de nos membres, que ce soit sur le plan clinique, sur le plan de la représentation ou même sur le plan personnel en lien avec leur profession. Profitez-en pour vanter un de vos collègues qui s'est particulièrement illustré dans votre service au courant de l'année 2013-2014 en remplissant un formulaire prévu à cet effet et le remettant à un membre de l'exécutif.

Fondation de l'Hôtel-Dieu d'Alma Des changements et des projets pour le printemps

par **Lucie Munger**, directrice générale

L'équipe de la Fondation est inspirée par l'arrivée du printemps. On peut déjà vous annoncer des changements pour les activités à venir comme le golf et l'opération-porte-à-porte.

Mais avant de vous entretenir sur ce qui s'en vient, je m'en voudrais de ne pas vous remercier pour le succès qu'a connu encore cette année la Loto-Évasion. 557 billets ont trouvé preneur. Le premier tirage a été effectué le 13 mars et **Claudia Lapointe**, infirmière, a gagné le premier certificat voyage d'une valeur de **3 000 \$**. Il est encore possible de se procurer des billets même si un tirage a eu lieu, il reste encore 10 tirages et le prochain tirage aura lieu le 15 mai.

Qui sait, vous êtes peut-être la prochaine gagnante ou le prochain gagnant!

Campagne porte-à-porte

La distribution des enveloppes roses pour le porte-à-porte a été faite au cours de la semaine du 7 avril. Cette année, on innove en donnant un thème à la campagne. Parce l'argent amassé servira à l'acquisition d'un nouvel appareil de mammographie, « *Deux c'est mieux* » sera le thème.

Le thème tout en étant ludique sert aussi à sensibiliser les femmes à l'importance de l'examen des seins et de la mammographie puisqu'un diagnostic précoce du cancer du sein augmente nos chances de conserver nos deux seins.

Trois femmes touchées par le cancer du sein ont accepté d'être les porte-paroles de la campagne. La photo de Caroline Bergeron, Lyse Bolduc et Suzanne Lapointe figurera sur l'enveloppe rose qui sera distribuée dans tous les foyers de la MRC de Lac-St-Jean Est.

La reconnaissance du travail accompli, rien de mieux pour maintenir la motivation!

Enfin, pour clore cette AGA, nous aurons le bonheur de vous offrir une conférence stimulante et rafraichissante intitulée : « **Garder nos professionnels engagés et motivés malgré la pression de performance** », donnée par M. Stéphane Cordier qui nous entretiendra des sources affectives et cognitives de la motivation ainsi que du savoir-être et du savoir communiquer pour déclencher la motivation. Cette conférence sera accompagnée d'un repas. Nous vous attendons en grand nombre!



Julie Racine



Tournoi de golf

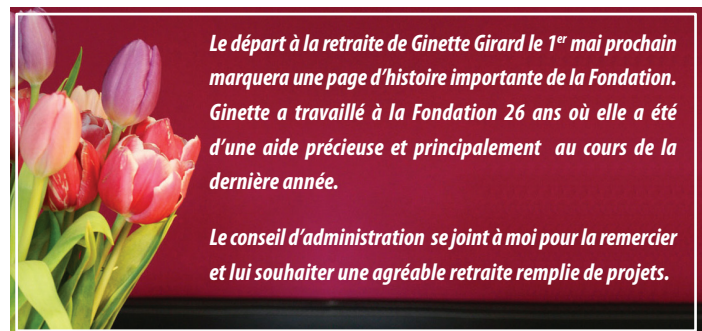
M. Keyven Ferland, propriétaire de la *Webshop* a accepté de présider le comité organisateur de la 26^e édition du Tournoi de golf de la Fondation qui aura lieu le vendredi 13 juin.

Avec son équipe, il prépare un tournoi revampé. L'après golf du souper devrait céder sa place à une formule dégustation de vins et de produit régionaux. Toute l'équipe de Keyven travaille fort pour que les participants passent une belle journée. Formez votre « foursom » et appelez-nous au poste **6625** pour vous inscrire. Vous pouvez aussi vous inscrire individuellement et on s'occupera de vous en trouver un.

On travaille aussi pour actualiser le site de la Fondation et son image grâce à une commandite de la *Webshop*. Si vous avez des idées pour des activités de levée de fonds ou si vous voulez vous impliquer dans des comités, appelez-moi au poste **6601**.



Lucie Munger



Sur le rythme avec

Charlie Desharnais

par Karine Gagnon, agente d'information

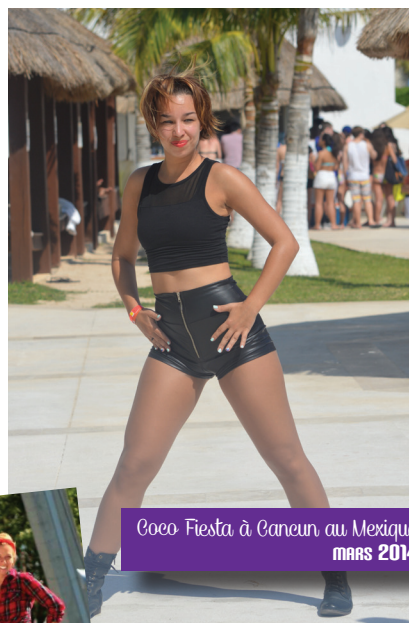
Le temps d'un article, je vous invite à découvrir la passion de Charlie Desharnais, kinésiologue au CSSS. Depuis l'âge de trois ans, Charlie danse sa vie au rythme enjoué de différents styles musicaux. À cet âge, elle était bien loin de se douter des projets que la danse lui réservait. . . « La danse, c'est plus qu'une passion, c'est un style de vie qui permet d'exprimer ses émotions et de se sentir bien. »

Encore dans la vingtaine, il faut avouer que son parcours est fort impressionnant. Charlie cumule les projets d'envergure dans la région notamment « De Céline Dion à la Bolduc » et « Party » de Québécoisisme où elle a été à la fois chorégraphe et danseuse. Après 9 années passées auprès de la célèbre troupe de spectacles, un nouveau défi l'attendait : dernièrement, on a pu la voir dans la Coco Fiesta, une troupe multidisciplinaire qui a vu le jour en 2013 et qui offre un spectacle de haut niveau alliant la danse et les arts de la rue. « Ce que j'aime de la Coco Fiesta, c'est le côté latino ». Au début de l'année 2014, ce projet l'a fait voyager jusqu'au Mexique où elle et une vingtaine d'artistes offraient des prestations qui en ont mis plein la vue aux touristes de l'endroit.

Au cours des dernières années, elle a su jongler entre ses études, sa carrière et sa passion. Quand on lui demande pourquoi elle n'en a pas fait son métier, la réponse est simple : malgré le fait qu'elle aime les défis et la nouveauté, Charlie a besoin de stabilité. C'est donc un bon dosage entre la danse et le travail qui lui permet d'être heureuse et de garder un bon équilibre de vie.

Si notre sympathique danseuse n'avait qu'une leçon à retenir de son parcours, ce serait celle-ci : « Lorsque on a une passion, c'est important de s'investir à fond. On ne peut que s'épanouir en ayant de belles surprises et de beaux défis à relever... »

Surveillez les prochaines représentations de la Coco Fiesta dans la région pour voir Charlie en pleine action!



Coco Fiesta à Cancun au Mexique
MARS 2014



Tournage du vidéo promotionnel
de ville de Saguenay 2012



Party de Québécoisisme
2009



Zumba Festivame
2013



Coco Fiesta à Cancun au Mexique
MARS 2014



De Céline Dion à la Bolduc de Québécoisisme
2008

Semaine du CPSST Sous le thème de la chaleur !

par le CPSST

Cette année le CPSST sillonnera tous les secteurs afin de sensibiliser et informer les gens sur les problématiques vécues en lien avec la chaleur. C'est à l'aide d'un kiosque mobile que nous visiterons les différentes installations. L'information portera sur les moyens de prévention et les comportements à adopter afin de réduire les inconforts que l'on peut ressentir face à la chaleur. Des cadeaux et des surprises vous seront offerts! Le grand prix de participation de cette année sera un souper, croisière, spectacle pour 2 personnes d'une valeur de 220\$ à la dam-en terre. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!



Horaire de la semaine

	Lundi 26 mai	Mardi 27 mai	Mercredi 28 mai	Jeudi 29 mai
AM	De 9h à 11h30 Hôpital d'Alma	À partir de 9h Info-Santé et Info-Social	À partir de 9h Centre d'hébergement Métabetchouan-Lac-à-la-Croix et CLSC Secteur-Sud	À partir de 9h Centre d'hébergement Isidore-Gauthier et CLSC Secteur-Nord
PM	De 13h30 à 15h30 Hôpital d'Alma	De 13h30 à 15h30 CLSC Secteur-Centre		À partir de 13h30 Centre d'hébergement Le normandie
SOIR			De 18h30 à 20h30 Hôpital d'Alma	

Première ressource en déficience physique sur le territoire de Lac-Saint-Jean-Est



par Karine Gagnon, agente d'information

Après plusieurs mois à travailler avec acharnement, la Coopérative à domicile de Lac-Saint-Jean-Est peut dire mission accomplie! Le 26 mars dernier avait lieu l'inauguration officielle de la **Maison Jean-Eudes-Bergeron** avec tous les partenaires et les représentants des médias. Sur la photo, vous retrouverez Caroline Guay, qui a collaboré étroitement avec la Coop à la réalisation de ce projet.

Située sur l'avenue Desmeules à Alma, cette ressource accueille 20 personnes atteintes de déficience physique. L'équipe du soutien à domicile assure également le suivi des résidents qui y seront hébergés.



CHRONIQUE DU FURETEUR

Visite au coeur de la pathologie

par Johanne Simard, Fureteur en herbe



NDLR : Habituellement, un journaliste... même en herbe... se doit d'être objectif et de laisser ses émotions de côté... Eh bien, je vous avise que pour une première, je vais laisser mes émotions transpirer de ma rencontre avec Mélanie Gaudreault, technologiste médicale.

N'allez pas croire que j'ai hérité de cette chronique du Fureteur parce que j'étais absente de la rencontre de planification du journal... Je vous entends. « Les absents se retrouvent souvent avec ce que les autres ne veulent pas »... Oh que non, j'ai supplié ma collègue Karine pour écrire cet article. J'étais comme une petite fille sur les bancs d'école qui levait la main et qui disait sans cesse : c'est moi, c'est moi, pour que le professeur la remarque et la choisisse! »

Même si je l'ai voulu, souhaité... il n'en demeure pas moins que l'exercice revêt un caractère particulier... non seulement pour le propos, mais aussi pour la visite des lieux où l'on pratique les autopsies... Le simple fait de passer devant fait plisser le nez et froncer les sourcils de plusieurs avec quelques pas de reculs en prime!

Collaborer à préserver la vie

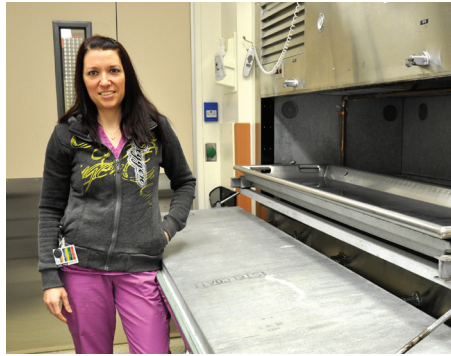
C'est à l'intérieur de la salle d'autopsie que notre rencontre débute. Tant qu'à commencer dans le vif du sujet, difficile de faire mieux... Après quelques minutes, je sors mon appareil photo, je prends des clichés de « pièces » dans des bocaux... Rapidement, la technologiste médicale me mentionne qu'elle côtoie davantage la vie que la mort. « Souvent, je fais des analyses en « stat » : un chirurgien opère un patient, ce dernier est toujours sous anesthésie et le chirurgien veut savoir s'il en a enlevé suffisamment de tissus, par exemple. Rapidement, les tests que nous effectuons permettent de confirmer si oui ou non, il serait préférable d'en enlever davantage. Je fais aussi beaucoup d'analyses de toutes sortes et pour des gens qui sont toujours parmi nous... je n'ai pas l'impression de côtoyer la mort au quotidien. Notre travail aide les autres professionnels de la santé à sauver des vies.

Ces grands tiroirs...

Nous ressortons donc de la salle pour finaliser la visite des installations et poursuivre l'entrevue. Bien oui, j'aperçois les grands tiroirs en « stainless ». Rapidement, je me dis que j'aimerais bien en voir un à l'intérieur... J'ai un semblant de frisson qui m'envahit et une petite voix qui me dit : « Vas-y demandes-lui si elle peut l'ouvrir... et presque en même temps, une autre voix me dit : Assures-toi qu'il n'y a personne même si c'est peu probable qu'elle ne l'ouvre sans être certaine qu'il n'y a personne... Je me décide et j'ose lui demander. Au moment où la porte s'ouvre, je retiens mon souffle. Derrière mon appareil, j'ai l'impression d'être protégée, je regarde à travers l'objectif et prends une photo. Puis, je lève les yeux... pour finalement découvrir que ce n'est pas si épeurant.

Et les autopsies

Rien ne destinait Mélanie Gaudreault à travailler en pathologie. « Petite, je ne disais pas : quand je vais être grande, je vais faire des autopsies! Je me suis inscrite en technologie médicale par intérêt pour les laboratoires; j'aime découvrir le pourquoi des choses, trouver des causes probables, comprendre, voir le sang coaguler, la biochimie, etc. Si on m'avait dit durant ma formation que j'allais faire des



autopsies, j'aurais probablement dit NON. »

« C'est à mon arrivée à Alma, il y a de cela 11 ans que j'ai découvert un intérêt pour l'autopsie. Quand j'ai dit à ma mère que j'allais travailler en pathologie, elle était surprise et m'a dit : « tu vas travailler avec les morts. » Je lui ai quand même expliqué que je travaillais beaucoup plus avec les vivants et aussi que le fait de faire une autopsie n'était pas pour moi une tâche désagréable. » Mélanie renchérit : « Tu

dois aimer cela car tu ne peux pas venir travailler en espérant ne pas devoir faire une autopsie. » Elle voit cela comme une tâche normale qu'elle devra peut-être faire dans la journée.

Nerveuse à poser des questions plus précises sur les émotions qui l'habitent avant, durant et après une autopsie, Mélanie me répond sans retenue et en étant tout à fait à l'aise : « Lorsqu'il s'agit d'un adulte, je n'éprouve aucune difficulté. » Cependant, elle avoue que lorsque c'est un enfant, cela est plus exigeant. « J'ai fait une autopsie sur un enfant de 4 ans. Le corps était prêt, mais ça m'a pris 5 minutes avant de commencer l'autopsie. Après, ma chef de service est venue me voir pour me demander si ça allait et aussi pour me dire qu'il était possible d'avoir recours à des services spécialisés. Ce ne fut pas nécessaire, mais pour la première fois, je suis allée dîner à la maison. Je ressentais le besoin de me retrouver dans mon milieu. Nous sommes une belle équipe en pathologie. Lorsqu'on ressent le besoin de ventiler, les autres sont là pour nous et c'est très aidant. »

Interrogée à savoir qu'est-ce qui fait qu'elle est capable de faire des autopsies, Mélanie mentionne tout bonnement ne pas le savoir. Elle n'a pas peur lorsqu'elle se retrouve dans la salle avec un cadavre, bistouri à la main. « Honnêtement, il y a parfois des personnes vivantes qui me dérangent beaucoup plus. » lance-t-elle avec un sourire coquin...

Mélanie se voit poursuivre en pathologie encore longtemps pour aider à sauver des vies et à répondre aux interrogations des familles des défunts.

Heureuse de terminer l'entrevue, je prends tout de même quelques minutes pour apprécier à sa juste valeur le privilège de la visite et ainsi démystifier la pathologie et aussi, mieux comprendre les raisons qui poussent Mélanie à évoluer dans ce domaine.



Bienvenue dans l'équipe!

par Danny Côté, directeur des ressources humaines



Nadia Bouchard
Préposée aux dossiers médicaux
Liste de rappel
16 janvier 2014



Claudia Normandeau
Technicienne en éducation spécialisée
Liste de rappel
17 janvier 2014



Isabelle Lessard
Préposée au service alimentaire
Liste de rappel
20 janvier 2014



Mélissa Dorval-Dufresne
Travailleuse sociale
Liste de rappel
27 janvier 2014



Daniel Fortin
Préposé à l'entretien ménager
Liste de rappel
27 janvier 2014



Anne Morel
Préposée à l'entretien ménager
Liste de rappel
27 janvier 2014



Rebecca Côté-Bolduc
Secrétaire médicale
Liste de rappel
29 janvier 2014

Embauches Janvier 2014

La musique c'est la santé

En février dernier avait lieu la semaine *Faites de la musique* organisée par le Conseil régional de la culture et avec comme porte-parole, la Dre Emmanuelle Tràn. Tout au long de la semaine, en tant que porte-parole et appuyée par une riche programmation, elle a pu faire rayonner régionalement les bienfaits qu'a la musique sur la santé.

Vous avez manqué le récital concocté par des membres du CMDP? Surveillez la programmation de 2015 puisqu'on nous a dit que ce sera de retour l'an prochain.



IL EST IMPORTANT POUR NOUS...

Il est important pour nous que vous bénéficiez des principaux aspects de la distinction coopérative du Mouvement Desjardins!

CONSÉQUEMMENT, NOUS NOUS ENGAGEONS À...

... donner la primauté à vos besoins dans notre offre de service, à vous faire profiter du système de ristournes de notre Caisse, à contribuer à votre éducation coopérative, économique et financière, à vous informer des contributions de la Caisse au développement de son milieu ainsi qu'à vous inviter à participer aux instances démocratiques de la Caisse!

CENTRE DE SERVICES SAGUENAY
1936, BOUL. MELLON
418 548-4683

CENTRE DE SERVICES JONKÉPRI
3690, RUE CABOT
418 548-4683

CENTRE DE SERVICES ALMA
410, COLLARD OUEST
418 668-3341

Desjardins
Caisse d'économie
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Coopérer pour créer l'avenir

Clin d'œil sur les bonnes nouvelles!

Un don pour la santé mentale!

Grâce à la belle initiative de **Madame Josée Fortin**, l'équipe de santé mentale jeunes a reçu un généreux don de **7 000 \$** de **Bell Aliant** pour supporter l'embauche de moniteurs dédiés à cette clientèle durant les camps de jour de Ville d'Alma.



Madame Annick St-Pierre de Bell Aliant Saguenay-Lac-Saint-Jean, en compagnie de mesdames Josée Fortin, technicienne en travail social, et Annie Poirier, directrice du programme santé mentale jeunes au CSSS.

Un don pour la santé mentale!

L'équipe de **l'Artisan plus** a tenu à faire sa « smartnomination » en offrant un panier débordant de matériel d'artiste au département de santé mentale. Pinces, peinture, canevas, matériel de bricolage et de scrapbooking... Il y en a pour tous les goûts.



Mesdames Colombe Côté et Nancy Tremblay avec la généreuse dame qui nous a offert ce panier.

Des Smartnominations au CSSS ...

Quand **M. Daniel Perron** a été smartnominé, il a choisi notre département de pédiatrie. Nous avons eu la chance de rencontrer un homme très heureux d'offrir une console Wi ainsi que plusieurs jeux et accessoires pour les jeunes qui sont hospitalisés.



M. Daniel Perron en compagnie de Mme Lucie Munger de la Fondation.



Le 26 février dernier, le CSSS a reçu la visite d'Opération Enfant Soleil qui était alors en tournée régionale. C'est **14 690 \$** que nous a remis l'organisme pour l'achat d'un lit giraffe pour le département de pédiatrie.



Dre Claudyne Rousseau, Lucie Munger, directrice de la Fondation Hôtel-Dieu d'Alma, Mélanie Gagné, animatrice, Carolyne Guay et Joel Dion, parents d'Élizabeth et Patrice St-Pierre président du C. A. du CSSS, entourent Élizabeth, l'enfant soleil de la région et sa grande sœur.



Dre Claudyne Rousseau, pédiatre et Marie-Karlynn Laflamme avec Docteur Toudoux, mascotte d'Opération Enfant Soleil.

Comment maintenir une bonne forme mentale

par France Tremblay, B.A. psy, Agente de relations humaines

Voici quelques moyens simples d'exercer votre forme mentale.

Apprenez à conjuguer avec les pensées négatives

Les pensées négatives peuvent être accablantes et insistantes. Apprenez à les interrompre. N'essayez pas de les bloquer (cela ne fonctionne jamais), mais ne les laissez pas s'emporter. Essayez de vous distraire ou de vous reconforter si vous ne pouvez pas résoudre votre problème immédiatement. Vous devriez peut-être vous concentrer sur ce dernier d'une manière plus équilibrée (par exemple : essayer d'envisager tous ses aspects plutôt que de l'examiner d'un seul point de vue).

Une chose à la fois

Lorsque vous partez en promenade ou que vous passez du temps avec des amis, par exemple, éteignez votre cellulaire et cessez de dresser mentalement la liste des choses que vous devez faire. Profitez des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent.

Faites de l'exercice

Faire régulièrement de l'exercice physique améliorer le bien-être psychologique peut réduire la dépression et l'anxiété. Votre participation à un groupe d'exercice ou votre inscription à un gym peut également diminuer votre sentiment de solitude, car ceci vous permet de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles vous partagez un objectif commun.

Amusez-vous

la pratique d'un passe-temps peut créer un équilibre dans votre vie, car elle vous permet de faire quelque chose que vous aimez simplement parce que vous en avez envie, sans la pression des tâches quotidiennes. Elle garde aussi votre cerveau actif.

Collectionnez les moments positifs

Faites-vous un devoir de vous rappeler les moments où vous avez éprouvé du plaisir, du bonheur, de la tendresse, de la confiance et autre émotion positive.

Faites de nouvelles choses, lancez-vous un défi

Le fait de vous lancer un défi peut augmenter votre motivation et vous aider à vous fixer des objectifs personnels.

Un peu d'humour

La vie est souvent bien trop sérieuse. Alors, lorsque vous voyez ou entendez une chose qui vous fait sourire ou rire, partagez-la avec une personne que vous connaissez. Un peu d'humour peut nous aider énormément à rester en bonne forme mentale!

Tenez un journal (ou parlez régulièrement à vos proches)

Vous exprimer après une journée stressante peut vous aider à voir les choses sous un autre angle, à diminuer votre stress, et même, à accroître la résistance de votre corps aux maladies.

Fixez-vous des objectifs personnels

Vos objectifs n'ont pas à être ambitieux. Vous pouvez décider de terminer ce livre commencé il y a trois ans, faire une promenade dans le quartier tous les jours, apprendre à tricoter ou à jouer au bridge ou d'appeler vos amis, au lieu d'attendre que le téléphone sonne. Peu importe vos objectifs, le fait de les atteindre vous donnera confiance en vous et vous en tirerez un sentiment de satisfaction. Notez vos objectifs, fixez-vous un échéancier et parlez à d'autres des buts que vous vous êtes fixés. Voilà de bons moyens d'augmenter vos chances de réussite.

Faites du bénévolat

On dit que le bénévolat est une activité avantageuse pour tous, car aider les autres nous aide à nous sentir bien. Cela nous permet également d'élargir notre réseau social, de profiter de nouvelles expériences d'apprentissage et d'ajouter un certain équilibre à notre vie.

Prenez soin de vous

Préparez-vous un bon repas, glissez-vous dans un bain moussant, allez voir un film, appelez un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps ou flânez sur un banc de parc et respirez le parfum que dégagent les fleurs et le gazon. Peu importe ce que vous faites, faites-le uniquement pour vous.

Demandez de l'aide

Pour préserver sa santé mentale, il est très important d'apprendre à se fixer des limites et à dire non ainsi qu'à demander de l'aide.

Vous pouvez me rejoindre au 418 487-3650. (Association de la santé mentale)

« La nuitée des familles » Des nouvelles de l'équipe jeunesse enfance famille

par Doris Houle, chef de service JEF
et Marie-Josée Gobeil, psychoéducatrice

Dans le cadre du volet 6-12 ans du programme de négligence *Effet Papillon*, les animatrices du programme ont organisé une activité de fin de semaine orientée sur la relation parent/enfant. Cette activité a eu lieu les 15 et 16 mars dernier à la Maison de campagne d'Alma. En tout, 7 parents et 9 enfants ont participé à cette sortie.

L'objectif principal était de **Favoriser la réussite scolaire de nos jeunes et plus spécifiquement d'améliorer les relations parent/enfant et la communication, de développer l'amélioration des compétences parentales par « modeling » et l'estime de soi des participants.** De plus, nous avons pu faire connaître nos organismes communautaires oeuvrant auprès des familles.



Une intervenante de l'organisme le CRÉPAS est venue parler de l'implication du parent dans la persévérance scolaire. L'organisme Parentant a organisé une activité sur la connaissance de l'autre et Accès-Entraide-Famille a abordé la communication. Au niveau de nos professionnelles, Natasha Simard, nutritionniste a animé une activité de cuisine collective avec les parents et les enfants, tandis que Noémie Tremblay, kinésiologue a, quant à elle, dirigé une activité de relaxation lors de la routine du coucher.

Cette expérience fut mémorable pour les usagers et les intervenants qui ont participé à cette activité et nous croyons que cela relève des bons coups effectués par l'une de nos équipes.

Vos conseillères cliniciennes en soins infirmiers ont eu la bonne idée de vous partager ce photo-roman éducatif... Bonne lecture!

Il faut bien vieillir un jour... Une nouvelle étape dans la vie de Mme Richard

Mme Richard a 75 ans. Elle a toujours été en forme dans sa jeunesse. Avec l'âge, elle a développé un « petit problème de cœur », comme elle le dit, mais somme toute, elle vieillit bien. Depuis quelque temps toutefois, des événements imprévus lui arrivent. « L'âge me rattrape », pense-t-elle. Si bien qu'elle se voit obligée de faire des séjours dans les hôpitaux. Sa famille est inquiète...

L'âge me rattrape...

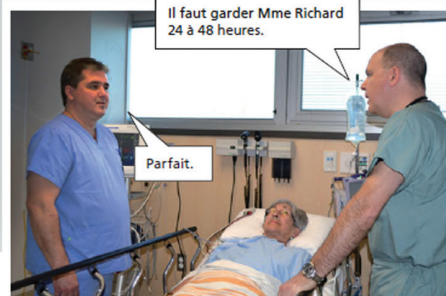


ÉPISODE 1

Mme Richard ET LE SYNDROME D'IMMOBILISATION : MA MOBILITÉ À TOUT PRIX!

Situation actuelle

Mme Richard arrive en ambulance. Elle est connue pour insuffisance cardiaque. Elle a eu une douleur rétro-sternale et a chuté. Elle est complètement soulagée à son arrivée. Le bilan cardiaque est négatif pour l'instant. Elle a une douleur au membre inférieur gauche (M.I.G), mais les radiographies sont normales. On lui a donné de l'acétaminophène pour la soulager.



Il faut garder Mme Richard 24 à 48 heures.

Parfait.



Il est important de ne pas vous lever seule. Reposez-vous, nous viendrons vous voir régulièrement. Je mets la cloche d'appel près de vous.

Entretemps, le médecin a besoin d'un dosage ingesta-excreta. Il explique à Mme Richard qu'il faut lui installer une sonde urinaire pour mesurer ses urines chaque jour.



Nous allons vous installer une sonde urinaire.

Ce sera plus facile, car vous avez de la difficulté à utiliser la baignoire.

24 HEURES APRÈS L'ARRIVÉE DE MME RICHARD



Comme vous n'allez pas bien, je vais vous aider à vous asseoir sur le bord de la civière.

Ma mère n'était pas comme ça à la maison. La veille de son arrivée ici, elle a fait son ménage. Là elle est agitée et ne me reconnaît pas. Ce n'est pas elle! Elle a toujours été active malgré sa maladie.

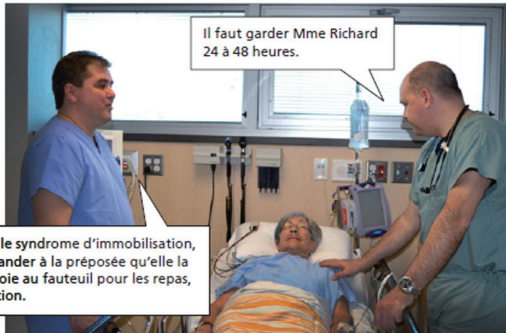
Votre mère est désorientée. C'est transitoire et fréquent pour une personne âgée hospitalisée. Pour l'instant, elle est incapable de se lever et d'aller aux toilettes, elle a une sonde urinaire.

Nous ne pouvons pas la retourner à la maison. Elle devra être vue par l'équipe de consultation en gériatrie...

Lisez maintenant
la situation désirée!

Surveillez un second photo-roman dans l'édition de juin de votre journal!

Situation désirée



Pour éviter le syndrome d'immobilisation, je vais demander à la préposée qu'elle la lève et l'assoie au fauteuil pour les repas, par prévention.

Mme Richard, il est important de vous lever aussi souvent que possible même ici à l'urgence. Cela vous aidera à récupérer plus rapidement.

Entretemps, le médecin a besoin d'un dosage ingesta-excreta. Il explique à Mme Richard qu'il faut lui installer une sonde urinaire pour mesurer ses urines chaque jour.



QUELQUES HEURES APRÈS L'ARRIVÉE DE MME RICHARD



On va faire quelques pas avec vous pour aller au fauteuil. Nous avons téléphoné à votre famille. On viendra vous chercher vers 14 h.

À suivre...

NOTION À RETENIR :
MOBILISER UNE PERSONNE ÂGÉE, C'EST IMPORTANT!
DE SIMPLES GESTES QUI DEMANDENT DE VOIR AUTREMENT.
Une personne comme Mme Richard qui passe une journée au lit aura besoin de trois jours de réadaptation. Il est rare que la mobilisation soit contre-indiquée même à l'urgence, à moins de raisons médicales bien précises.

Source : Ministère de la Santé et des services sociaux

Avril

Mois de la santé dentaire

par Michèle Phaneuf et Kathleen Harvey,
hygiénistes dentaires

Nous profitons d'avril, mois de la santé dentaire, pour vous partager un volet de notre travail « *les cliniques de dépistage 3 ans* ».

Ces cliniques, à raison de huit journées par année, se tiennent au CLSC Secteur-Nord depuis l'automne 2003 et au CLSC Secteur-Sud depuis 2010.

Il s'agit d'une activité dans laquelle la multidisciplinarité prend tout son sens. Nous sommes quatre intervenantes : une infirmière, une nutritionniste, une psychoéducatrice et une hygiéniste dentaire.

L'agente administrative du service de périnatalité du CLSC envoie une lettre adressée aux enfants de 3 ans pour les inviter au dépistage. Les parents doivent téléphoner pour s'inscrire. Les places sont limitées à quinze par jour.

Nous leur offrons une rencontre individuelle avec chaque professionnelle. Cela leur permet de faire vérifier le développement, la vision, les dents, le poids et la grandeur de leur enfant. C'est une belle occasion pour les parents de suivre l'évolution de leur enfant de 3 ans et de recevoir des trucs et des outils. Le programme prévoit 15 minutes par enfant (comme ils ont quatre intervenantes à rencontrer, cela totalise une heure).



En ce qui nous concerne, nous passons notre message sur le brossage et la soie dentaire, le lien entre les collations sucrées et la carie en plus de regarder l'ensemble de la bouche. Quand nous mettons nos gants bleus « comme Madame

Schtroumpfette » et le masque dans notre visage, pour plusieurs c'est une première expérience. Cela se passe très bien. Ce ne sont que des exceptions qui ne veulent pas ouvrir la bouche. Nous nous servons d'un miroir buccal que nous remettons après à l'enfant.

Les parents arrivent parfois avec des questions bien précises : « Il ne veut pas que je lui brosse les dents, quoi faire? Prendre du dentifrice fluoré ou pas? Il suce son pouce... Quand intervenir pour qu'il n'ait pas les dents avancées? À quel âge dois-je l'amener chez le dentiste? » Autant de sujets que nous abordons dans le peu de temps que nous avons.



Image corporelle

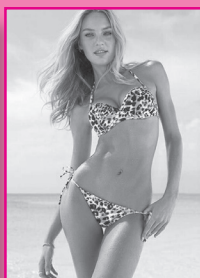
par Charlie Desharnais,
kinésologue

Saviez-vous que les préjugés à l'égard des personnes rondes auraient augmenté de 66 % depuis la dernière décennie?

- 73 % des femmes souhaitent perdre du poids
- 37 % présentent de l'anxiété en pensant à leur poids
- 22 % affirment que la gestion du poids domine leur vie

Il est primordial d'entretenir une bonne relation avec notre corps et la nourriture. Ayez du plaisir à bouger et manger sagement!

Si ces chiffres vous parlent et que vous voulez reprendre le pouvoir sur votre corps et votre vie, le programme « *Choisir de maigrir?* » peut vous aider. Contactez **Sylvie Côté**, nutritionniste B.Sc., Clinique médicale d'Alma, 418 668-6121, poste 354.



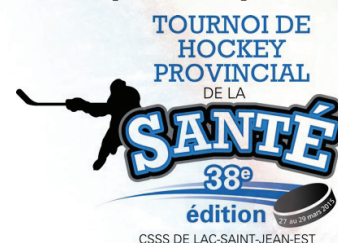
À gauche, la beauté des années 50. À droite, la beauté d'aujourd'hui selon Victoria's Secret.

Tournoi provincial de hockey de la santé à Québec



Félicitations à notre équipe de hockey 40 ans et moins pour leur victoire!

On se donne rendez-vous à Alma l'an prochain pour le



CSSS DE LAC-SAINT-JEAN-EST

du 27 au 29 mars 2015.

Les coulisses du DCI

par Cathay Turcotte, coordonnatrice locale du DCI et Conseillère à la DSP

Depuis déjà plusieurs mois, une équipe formidable aux archives travaille d'arrache-pied afin de numériser les formulaires complétés par les professionnels de notre CSSS en courte durée. Cette étape est essentielle pour permettre la visualisation de ceux-ci à l'écran via le DCI. **Félicitations à toute l'équipe pour leur bonne collaboration dans ce grand changement.**

Nouveaux formulaires



Disponible via



C'est le grand ménage du printemps! Utilisez les nouveaux formulaires.

- Afin d'assurer la qualité des formulaires ainsi que l'intégrité des données, tous les formulaires doivent obligatoirement être imprimés par le système d'information de la reprographie.
- Les notes au dossier doivent être écrites obligatoirement à l'encre bleue ou noire.
- Les notes doivent être saisies à l'intérieur des espaces prévues afin d'éviter la perte d'information lors de la numérisation.

Changement de pratique

Toute demande visant la création, la modification ou le retrait d'un formulaire doit être approuvée par le comité local de gestion et de numérisation des formulaires.

Avantage du DCI :

Accessibilité en tout temps et en tout lieux.

Le dialogue éthique Outil de communication en contexte de travail

par Marie-Andrée Tremblay, Ph. D. Volet éthique, M. Sc., inf., membre du CLEC



Les intervenants (gestionnaires, médecins, personnel de soutien et soignant) sont régulièrement mis en face de situations dramatiques et complexes qui ne peuvent que les reporter à leur propre vulnérabilité. Chacun d'entre eux est d'abord une personne qui a à vivre ses propres peurs, ses inquiétudes, ses peines et ses faiblesses personnelles. Dans le cadre de son travail, il est forcément appelé à réfléchir sur la vie, à se questionner, se positionner, prendre conscience de la solitude inhérente à chaque être humain.

Selon plusieurs catégories d'intervenants rencontrés, les contraintes actuelles du système de santé, l'instauration des nouvelles exigences survenues ces dernières années et l'insuffisance évidente de ressources dans certains domaines les obligent davantage à orienter leurs interventions vers ce qui est mesurable et standardisé. Ils manquent de temps et de moyens nécessaires pour pousser leur action dans le sens des valeurs humaines, du respect, de la dignité et du choix de l'utilisateur. Il en résulte inévitablement une déshumanisation progressive des soins et services.

Certains problèmes, dilemmes éthiques surviennent au travail. Par conséquent, amorcer une démarche de dialogue éthique lors des rencontres de groupe peut permettre une clarification des valeurs conflictuelles laissant aux principaux acteurs la possibilité d'en discuter librement. Ces échanges favoriseront la prise de décision en fonction des valeurs et des croyances de chacun. Clarifier les valeurs conflictuelles, c'est réussir à nommer le plus clairement possible la finalité de l'action envisagée. Cette opération n'est pas seulement introspective, car son expression nous inscrit dans notre rapport

à l'autre et nous ouvre au partage du sens de l'agir avec les autres personnes impliquées dans la décision. Or, cela légitime les raisons de l'agir, même si ce n'est pas toujours facile. Le dialogue éthique favorise souvent une relecture de l'ensemble d'une situation, permet d'évaluer les conséquences et d'identifier les valeurs actualisées par les normativités pour les mettre en relief et voir celles qui s'opposent. Clarifier des valeurs permet de pouvoir évaluer « les motifs » et « l'émotif » de celles qui éclaireront le sens de l'action posée. Cela amène également à identifier les motivations qui prévalent aux choix à partir des sentiments du moment.

Enfin, il va sans dire que les intervenants n'ont pas tous les mêmes réactions suite à leurs expériences personnelles et professionnelles. Il est donc impératif de prévoir du temps de réflexion pour favoriser les échanges et la discussion et ainsi prévenir les problèmes de santé de plus en plus fréquents chez les intervenants. En plus de contrer la solitude, la permission d'exprimer ses émotions est reconnue comme étant souvent salutaire pour les intervenants. L'instauration d'une culture de dialogue éthique dans les équipes permet de mettre en perspective l'événement ou la situation en cause et de l'objectiver, et cela, en tirant profit des expériences vécues par ses pairs. **Les membres du comité local d'éthique clinique du CSSS de Lac-Saint-Jean-Est peuvent se rendre disponibles pour vous accompagner dans ce type de démarche.** Pour toute information relative au comité, vous pouvez vous adresser à Mme Nancy Angers, poste 6647.



CHRONIQUE INFORMATIQUE

Quelques statistiques !!!

par **Caroline Maltais** chef des ressources
informatiques et télécommunications

Pour l'année financière qui se termine, le service informatique c'est :

- **6 000** demandes de support faites par l'ensemble des employés de notre CSSS;
- **800** postes informatiques dont **100** ont été remplacés par des équipements neufs;
- **50** clients légers installés dans notre établissement;
- **110** portables pour nos employés;
- **10** tablettes prêtées pour le DCI;
- **58** projets de petite, de moyenne et de grande envergure;
- **245** déplacements vers nos pavillons CHSLD, CLSC, RAC et GMF;
- **165** logiciels et applications à supporter et à gérer;
- **900** heures de temps dédié au support et à la réalisation de projets régionaux (CSR);
- De la garde **24/7**.

Et combien d'autres données encore... Comme vous le voyez, nous sommes présents pour vous. Vous nous voyez, vous nous parlez, nous sommes là pour vous aider dans vos projets quels qu'ils soient. N'hésitez pas à nous en jaser; on a tout plein de solutions!!!!

Pour l'année financière qui débute, les principaux projets organisationnels seront :

- La mise en place de notre **site intranet**;
- L'extension du **réseau sans fil** dans nos CLSC et CHSLD;
- L'implantation du **DCI** et du **DSQ**;
- Le changement de notre **système ADT**;

Plusieurs projets liés aux différents départements de notre établissement nous ont déjà été transmis pour l'année financière 2014-2015.

Pour assurer une bonne planification; informez-nous et impliquez-nous !!!

Grand succès de la 47^e édition du Tournoi de curling Hospitalité sous le thème « Gangsters et Casino »

42 équipes, 168 joueurs. Merci à tous de votre belle participation
et à tous nos généreux commanditaires! À l'an prochain!



Le comité organisateur



À quelques minutes du centre-ville d'Alma Un havre de paix secret

par **Johanne Simard**

Jean-Luc Bourque, technicien en hygiène industriel au CSSS-LSJ-Est a construit son havre de paix sur un site qu'il préfère garder secret pour conserver le plus possible sa quiétude. « Je préfère garder l'endroit secret, car je ne souhaite pas que les gens me cherchent et qu'ils viennent me visiter. Ce n'est pas que je n'aime pas les gens, mais je souhaite vraiment garder ce coin tranquille, c'est ce qui fait son charme ».

Cette aventure a commencé en 2006 avec une tente de type « prospecteur ». Il se rendait à son « camp » hiver comme été et profitait des joies du plein air. Malheureusement, il a été victime du vol de sa tente de sorte qu'il a dû réfléchir à l'avenir. Il a donc communiqué avec les autorités de Ville d'Alma pour acquérir une parcelle de terrain en bordure de la rivière Petite décharge. Quelques mois après le début de ses démarches, il débute une construction... Seul frein à l'érection d'une bâtisse, il n'est pas permis d'avoir les installations sanitaires à l'intérieur du « chalet ». Pour y remédier, Monsieur Bourque construit un petit campement à côté dans lequel il a prévu toilette sèche et douche, etc. La construction s'est avérée un défi puisque tous les matériaux ont dû être transportés par bateau. De plus, les matériaux extérieurs ont été choisis pour être le plus discrets possible en se fondant avec l'environnement: toit en tôle vert et bois torréfié. L'absence d'électricité ne nuit pas au confort puisque le chalet est équipé de poêle au propane, poêle à bois, panneau solaire pour alimenter entre autres, les lumières au DEL.

Été comme hiver, ce chalet « discret » représente un lieu énergisant où le contact avec la nature et les animaux sauvages sont fréquents... chevreuil, vison, hermine, porc-épic et ours... sont les voisins de ce technicien qui œuvre au CLSC depuis 1992.



Jean-Luc Bourque



UMF d'Alma

Dans la vie d'un résident

par Dominik Melhem



Dominik Melhem

Je m'appelle Dominik Melhem, je fais partie de la nouvelle cohorte de résidents à l'UMF d'Alma. J'ai débuté cette aventure de deux ans au mois de juillet 2013 en même temps que Roxanne, Ana-Cecilia, Mathieu, Joey et Alex que vous côtoierez probablement à un moment où un autre dans l'hôpital. La résidence est une période où nous gagnons de plus en plus d'autonomie et de responsabilités. La plupart du temps ces expériences s'acquièrent par paliers avec des situations qui nous font sortir de notre zone de confort, mais combien importantes à l'apprentissage du métier.

Permettez-moi de vous raconter un moment spécial que j'ai vécu dans mes nouveaux souliers de résident. C'était un mercredi grisonnant, j'étais de garde à l'hospitalisation pour toute la semaine avec Dr Robert Charron et Mihai Boianu, externe de l'Université de Sherbrooke. En fin de journée, lors de la grande tournée des patients hospitalisés, nous recevons un appel : Mme Beaugard (nom fictif), une dame très autonome de 85 ans nouvellement admise pour pneumonie, a une détresse respiratoire aiguë. L'astrop demandé démontre un pH à 7.05; une acidose métabolique qui nous renseigne sur la gravité de la situation et qui se détériore malgré les traitements d'inhalothérapie et l'oxygène par masque. Diagnostic présomptif le plus probable : embolie pulmonaire massive. Nous discutons avec la famille sur le pronostic sombre de la maladie et sur l'orientation du niveau de soins. La famille, dans un élan de compassion émouvant, vote à l'unanimité pour assurer le confort de la dame. Le choc de la famille est d'autant plus important, sachant que Mme Beaugard était encore jusque-là active et en forme.

*«La mort est quelquefois un châtement;
souvent c'est un don;
mais pour plus d'un, c'est une grâce.»*

- Sénèque

À partir de ce moment, notre mandat était de minimiser la souffrance de notre patiente. Dr Charron nous a délégué la tâche d'administrer les soins de confort usuels (morphine, versed, scopolamine). C'est ce que nous avons fait, et c'est avec une grande famille au chevet que nous avons retiré le masque à oxygène, administré les sédatifs et puis nous revenons lui rendre visite aux 30 minutes, pour s'assurer que la patiente soit confortable. Vers minuit Mme Beaugard rendit l'âme, accompagnée de ses proches.

- DOM ! IL FALLAIT ÉCRIRE UNE EXPÉRIENCE POSITIVE DANS LE JOURNAL DE L'HÔPITAL!

Le pourquoi? Bien que triste, cette histoire est réellement très positive à mon sens et m'a apporté du positif –soit l'accompagnement d'une personne et de ses proches vers cette nouvelle étape dans leurs vies. Le tout, fait avec la plus grande sensibilité. Grâce à Dr Charron j'ai pu apprendre combien il est important de savoir reconnaître lorsque le patient ne retire plus de bénéfices de soins médicaux curatifs; qu'il est tout autant important pour le patient et pour sa famille de le savoir, car en bout de ligne, c'est eux qui devront vivre avec les décisions qui seront prises pour assurer le meilleur soin de leur proche parent. La belle présence de la famille m'a ému et grâce à notre chère patiente j'ai repris conscience de l'impermanence de notre existence sur Terre et sur l'importance de réfléchir à la mort afin d'être encouragée le moment venu.

Des retailles qui mettent de la joie...

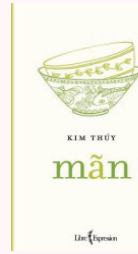
par Marie-Claude Dion, chef de service buanderie, hygiène et salubrité, par intérim.



Guylaine Lavoie, couturière a décoré un rideau d'hôpital pour le salon Tommy en pédiatrie au 3^e afin que ce soit plus joyeux pour les enfants hospitalisés. Cette initiative personnelle a été réalisée avec des retailles de tissus récupérés et lorsqu'elle avait un petit 5 minutes à y consacrer. Voici un exemple d'employée dévouée pour qui le bien-être de nos usagers est important.



Lucie Noël
physiothérapeute à l'Hôpital d'Alma



Kim Thùy
mãn

mãn, c'est l'apprentissage du mot « aimer » pour donner suite à la définition du verbe « vivre » de *À toi* et à la conjugaison de « survivre » de *Ru*, qui sont deux autres oeuvres de l'auteure.



Club social Isidore-Gauthier



Steeve Desgagné et son Graceband

Les membres du club social du CHSLD Isidore-Gauthier ont eu un vrai coup de cœur en février dernier lors du spectacle de *Steeve Desgagné et son Graceband* à la Boîte à bleuets. En plus d'être un excellent chanteur, celui-ci en compagnie de ses musiciens dont trois de ses frères, nous a fait découvrir son côté humoriste et showman. Spectacle à ne pas manquer.



BIBLIOTHÈQUE
VILLE D'ALMA

À lire, à découvrir

Par **Émilie Guertin**, directrice

ON PART EN VOYAGE...

AVEC BRUNO BLANCHET



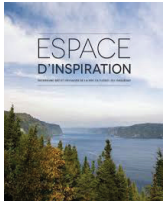
L'ultime frousse autour du monde (tome 4), par Bruno Blanchet

Peu de livres de voyage vous feront rigoler ou vivre des aventures rocambolesques... sauf si vous optez pour la série de récits amorcée en 2004 par Bruno Blanchet. Dans ce 4^e et dernier épisode de sa «Frousse autour du monde», Blanchet raconte l'Afrique avec son humour

unique, ses photos personnelles et ses conseils absurdes. Attention, grand danger d'être contaminé par l'envie de tout quitter pour voir le monde.

PAR CHEZ NOUS

Espace d'inspiration, Patrimoine bâti et paysager de la MRC du Fjord du Saguenay



Pas besoin d'aller bien loin pour découvrir des paysages grandioses et inexplorés (du moins par nos propres semelles!). On le constate rapidement en feuilletant *Espace d'inspiration*, un ouvrage qui met en valeur les paysages et le patrimoine bâti de la MRC Fjord-du-Saguenay. Page après page, de Petit-

Saguenay aux Monts-Valin, en passant par tous les villages bucoliques du territoire, on visite par l'image des lieux magnifiques et méconnus de notre propre région.

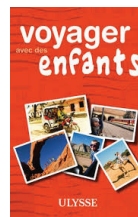
D'ARBRE EN ARBRE



1001 nuits dans les arbres, par Denis Cabelli

Dormir perché dans un arbre, mais avec tout le confort et le romantisme nécessaires à une bonne nuit de sommeil, ça vous tente? C'est un périple de l'Europe et du monde par les plus hautes cimes que propose ce mignon petit guide, qui répertorie 395 hôtels, gîtes et chambres d'hôtes pas comme les autres. En pleine nature ou sur pilotis, ces propositions originales rappellent les cabanes dans les arbres de notre enfance, en version plus luxueuse. Il y a même un site de la région qui y est répertorié, à vous de le découvrir!

EN FAMILLE



Voyager avec les enfants, Isabelle Chagnon et cie (Livre numérique)

Voyager avec les enfants, oui c'est possible! Que vous envisagiez une escapade locale, à l'étranger, en camping ou dans un hôtel cinq étoiles, ce guide de référence propose des centaines de trucs et conseils pratiques pour toutes les étapes d'un voyage avec les enfants. Propositions de jeux durant les transports, astuces pour

surmonter le décalage horaire, suggestions de destinations, tout y est. De plus, ce livre voyage léger sur votre appareil de lecture numérique!

TOUT EN SE DIVERTISSANT



Lecteur DVD portable Sylvania

Recherchez-le sur notre catalogue pour la disponibilité. Pour rendre les longs trajets de voiture plus divertissants, la Bibliothèque offre un lecteur de DVD portatif pour la voiture. Les deux écrans s'installent au dossier des sièges avant et le film choisi est diffusé simultanément sur ceux-ci. La location est offerte pour une semaine au prix de 5,00\$. De plus, l'emprunt de films

pour enfants est gratuit.