

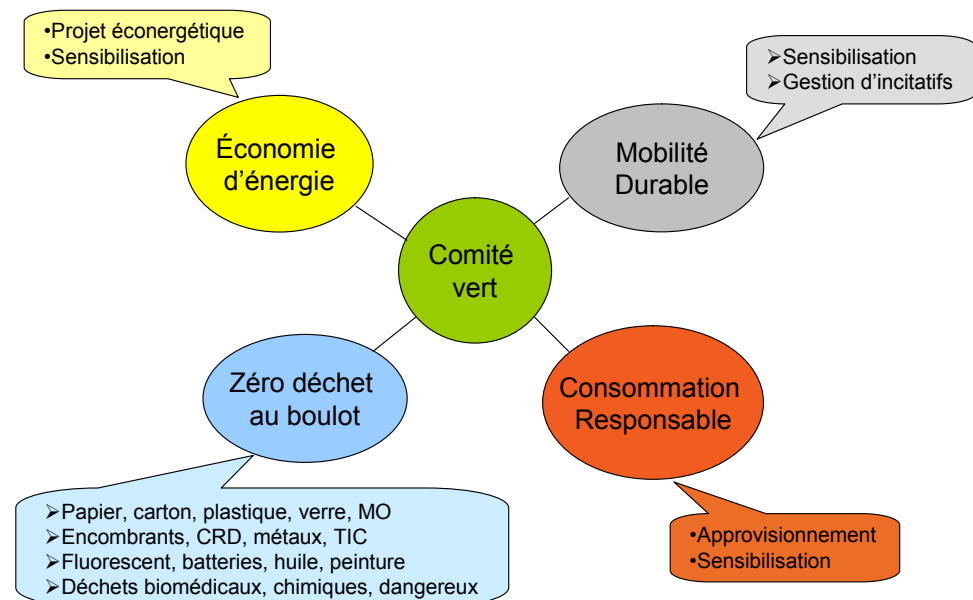


Le développement durable au CSSS de l'Énergie

Par Patrick Forget, adjoint à la Direction des services techniques et des ressources informationnelles

Plusieurs réalisations en lien avec le développement durable sont en cours dans notre organisation telles que la récupération de papier, la récupération de batteries ou les travaux reliés au projet d'économie d'énergie. Toutefois, il n'y a pas de démarche intégrée encadrant toutes ces mesures. C'est pour cette raison que la Direction générale a mandaté la Direction des services techniques et des ressources informationnelles afin qu'elle crée un comité vert visant le développement d'une politique en développement durable et, conséquemment, la production d'un plan d'action. Pour ce faire, des ressources internes seront sollicitées pour travailler au sein de différents groupes de travail. Des ressources externes pourraient aussi se joindre à nous pour des besoins spécifiques.

Les 4 volets de travail projetés sont les suivants :



Plus de détails vous seront communiqués ultérieurement sur ces différents volets. Sachez toutefois que, dès cette semaine, un groupe de travail en lien avec le volet consommation responsable analysera le parc d'imprimantes et photocopieurs dans le but de réduire la consommation de papier et cartouches d'encre. Ce groupe de travail rencontrera toutes les directions afin de favoriser la mise en application de solutions pratiques en lien avec le développement durable, tout en respectant les besoins des utilisateurs.

La Semaine de la solidarité en images



6 à 9



Une leçon de vie à l'hôpital

10-11

Prochaine date de tombée:
mardi 29 novembre à 16 h
Envoyez vos textes à l'adresse:
lucie_villemure_energie@ssss.gouv.qc.ca





Actualités

À la suite des récents événements

La Direction générale réitère sa considération et sa confiance envers les membres

Bonjour à tous.

En lien avec les événements de la semaine dernière, qui ont conduit à la comparution et à la mise en accusation de M. Yves Brousseau, un ancien préposé aux bénéficiaires de notre organisation pour des gestes à caractère sexuel, la Direction générale souhaite réitérer toute sa considération et sa confiance envers le personnel et l'équipe médicale du CSSS de l'Énergie.

Nous sommes conscients que cette inqualifiable situation ne sera pas sans affecter notre organisation et chacun de nous. De tels événements créent une onde de choc. Ils sont généralement mal perçus de la part de la population, jettent une ombre sur le travail dévoué de centaines de personnes et peuvent, dans certains cas, entacher la réputation d'un établissement. Mais encore faut-il que celui-ci ait des choses à se reprocher... ce qui n'est pas le cas ici. La Direction générale a, rappelons-le, agi promptement dans cette situation.

Nous savons également que nous pouvons compter sur vous tous, chaque jour, pour poursuivre notre mission car vous avez à cœur d'offrir une prestation de soins de qualité et sécuritaire aux usagers que nous desservons. Nous connaissons votre engagement à toujours faire en sorte de contribuer à ce que notre CSSS de l'Énergie soit plus humain. À cet égard, nous vous invitons à être particulièrement attentifs envers vos collègues ou les usagers qui pourraient être affectés par ces événements. Divers mécanismes existent pour supporter tant nos employés que notre clientèle. Mentionnons notamment le programme d'aide aux employés (819 370-3348 ou 1-888-340-3348) ainsi que les services d'accueil social du CSSS, au 819 539-8371.

Nous souhaitons donc vous saluer de façon particulière pour reconnaître la solidarité, le courage et la loyauté dont vous faites preuve pour affronter cette situation. Nous vous assurons que nous mettrons pour notre part tout en œuvre pour préserver la réputation de notre établissement de santé.

Martine Rioux, directrice générale

P.S.: Dans de telles circonstances, il est particulièrement important de rappeler à tous que les demandes des médias doivent être systématiquement dirigées vers le Service des communications de l'établissement, au 819 536-7575, poste 4216.

Éditeur: **CSSS de l'Énergie** - Directrice de l'information: **Lucie Lemire** - Comité de rédaction: **Kristine Chainé, Christian Gervais, Patrick Forget, Réjean Allard, Line Boucher, Sylvie Loranger, Suzie Langlois et Natalie Gélinas**- Révision et distribution: **Lucie Villemure**- Montage et design graphique: **Francis Lambert**. L'emploi du masculin est utilisé afin d'alléger le texte.

Le Maillon est le bulletin d'information du CSSS de l'Énergie. Les personnes qui désirent faire paraître des articles doivent soumettre leurs textes au comité de révision. Pour ce faire, les articles doivent être acheminés à l'adresse courriel suivante: lucie_villemure_energie@ssss.gouv.qc.ca. Le comité de révision se réserve entièrement le droit de refuser la parution d'un article. Les auteurs ont l'entière responsabilité de leurs textes. Les opinions émises dans Le Maillon n'engagent en rien le conseil d'administration ni la direction générale du CSSS de l'Énergie. La reproduction de textes est autorisée à condition d'en mentionner la source.



Actualités

Au Pays de l'Everest

Par Amélie Vallée, directrice générale de la Fondation du CSSS de l'Énergie

La Fondation du CSSS de l'Énergie est fière de vous annoncer que Marie-Josée Bédard et Marc Rousseau ont réussi leur expédition au pays de l'Everest et qu'ils sont de retour parmi nous!!!

Marie-Josée et Marc ont complété les trois ascensions de plus de 5 000 mètres chacune.

Nos intrépides ont pu contempler des paysages époustouflants, des montagnes verdoyantes qui se sont rapidement transformées en désert de roches aux couleurs vives. Ils ont même eu la chance de longer un lac à 3 600 mètres d'altitude... Ce dernier était d'un bleu turquoise similaire à la Mer des Caraïbes! Par contre, il ne leur est pas venu l'idée de s'y baigner puisque l'eau était glaciale!



Mis à part quelques petits maux de tête attribuables à l'acclimatation en début de voyage, les deux grimpeurs ont traversé leur périple sans pépin majeur. Le plus difficile a été de faire face au froid... Dès le coucher du soleil, les températures avoisinaient -6 à -8 degrés. Marie-Josée et Marc ont donc dormi avec leur tuque, leurs mitaines et leur manteau!

Il faut dire que Marie-Josée et Marc méritent toute notre admiration. En plus d'avoir eu à affronter le défi physique de cette expédition, ils ont dû se contenter d'une alimentation rudimentaire à base de patates de style curry, de petits pains chapati et de... chèvre tuée devant leurs yeux!!!!

La Fondation du CSSS de l'Énergie félicite sincèrement Marie-Josée Bédard et Marc Rousseau pour leur exploit! Merci à vous deux d'avoir choisi la Santé mentale et soyez assurés que le montant de 8 367,77 \$ que vous avez amassé sera judicieusement investi!!

BRAVO !!!!!



Actualités



«Pour la santé des enfants, merci de fumer dehors»

*Par Laurence Héroux, infirmière clinicienne, du Centre d'abandon du tabagisme
Courriel: laurence_heroux_energie@ssss.gouv.qc.ca*

L'équipe de promotion des saines habitudes de vie et le Centre d'abandon du tabagisme vous invitent à faire la promotion ou à vous inscrire au concours Famille sans fumée.

La campagne Famille sans fumée

Il s'agit d'une campagne de sensibilisation qui confirme les risques liés à la fumée secondaire. Elle a pour objectifs :

- d'encourager et soutenir les parents à passer à l'action afin de limiter l'exposition des enfants à la fumée secondaire en invitant les fumeurs (membres de la famille ou visiteurs) à fumer dehors;
- de sensibiliser les parents aux dangers de la fumée secondaire pour la santé des enfants et des bébés à naître, tout en leur donnant l'heure juste sur les stratégies populaires - mais non efficaces - utilisées pour diminuer cette fumée.

Le saviez-vous ?

Soucieux de protéger la santé des gens de leur entourage, plusieurs fumeurs tentent de limiter la fumée de leur cigarette, par exemple en se plaçant sous la hotte, en ne fumant que dans une seule pièce de la maison, en baissant les vitres dans la voiture ou en ne fumant que lorsqu'ils sont seuls. Bien que ces gestes démontrent de bonnes intentions, ces stratégies ne sont pas vraiment efficaces. La seule stratégie qui permet réellement de protéger les autres de la fumée secondaire, c'est de fumer dehors.

Que vous viviez seul, en famille ou encore avec des colocataires, vous pouvez vous inscrire en tout temps, et c'est gratuit!

Pour vous inscrire, visitez le www.famillesansfume.ca.

En vous inscrivant, vous courez la chance de gagner des prix qui seront tirés en décembre 2011, en mars, juin et septembre 2012.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour obtenir plus de renseignements.



Actualités

À l'Énergie, mes saines habitudes de vie, j'y travaille!

Activités d'initiation gratuites pour les employés

Par le Comité de saines habitudes de vie

Lors du sondage sur les saines habitudes de vie, vous nous avez dit que l'organisation d'activités d'initiation vous aiderait à être plus actif. Le Comité de saines habitudes de vie prépare donc des activités de ce genre pour les prochains mois.



Voici les activités qui vous seront proposées :

Activités d'initiation	Date	Heure	Où
Séance de cardio en groupe	Mercredi 14 décembre 2011	16 h 30	Auditorium du CRSM
Entraînement musculaire personnel	Mercredi 18 janvier 2012	16 h 30	Collège Shawinigan
Entraînement d'endurance cardiovasculaire	À venir. En avril ou mai	16 h 30	À déterminer
Yoga	À venir. Au printemps.	16 h 30	À déterminer

Ces activités sont offertes sur inscription seulement et les places sont limitées.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant à la première activité qui est l'initiation aux séances de CARDIO en groupe. Vous y vivrez une séance complète : activation, cardio, musculaire, retour au calme, tout en expérimentant le workout, le cardio tonus et le boot camp.

Vous n'avez qu'à compléter cette fiche d'inscription et la retourner à Dominic Thibault au CLSC par courrier interne ou par courriel à : dominic_thibault_energie@ssss.gouv.qc.ca. Pour les autres activités, soyez vigilant et surveillez dans les prochains Maillon l'apparition des fiches d'inscription qui permettront de vous y inscrire.

FICHE D'INSCRIPTION À LA SÉANCE D'INITIATION CARDIO EN GROUPE

Nom : _____ Direction : _____

Installation principale où je travaille : _____

Numéro de téléphone au travail: _____





Semaine de la solidarité 2011

Et l'équipe gagnante est...

Par Philippe Asselin, conseiller en développement organisationnel

Dans le cadre de la Semaine de la solidarité, qui a eu lieu du 30 octobre au 5 novembre dernier au CSSS de l'Énergie, nous tenons à remercier tous celle et ceux qui ont organisé diverses activités permettant ainsi de s'amuser et de socialiser avec leurs collègues. Nous vous avons informé d'un tirage parmi les équipes qui nous avaient mentionné leur participation à la Semaine de la solidarité. Ainsi, le 11 novembre dernier, monsieur Michel Langlois, gardien au CRSM, a procédé au tirage et les heureux gagnants sont les membres de l'équipe des salubristes des centres d'hébergement Joseph-Garceau et Saint-Maurice.

Voici quelques activités qui ont été portées à notre attention lors de cette semaine : randonnée pédestre, dégustation de desserts, déjeuner et souper d'équipe ou communautaire, 5 à 7, jeux d'arcade, repas pizza, café-beignes, pause gâteau, billard, quilles, visite à la tour de la Cité de l'Énergie, déguisements à l'occasion de l'Halloween et même une dégustation de «chips»! Alors que d'autres ont profité de l'occasion pour apporter un support particulier à un collègue ou souligner le départ à la retraite d'un des leurs. Nous publions d'ailleurs quelques photos témoignant de ces beaux moments de solidarité au sein de nos équipes.

Nous remercions encore une fois tous celles et ceux qui ont participé à cette dynamique activité; nous espérons que vous serez des nôtres l'an prochain...



La Semaine de la solidarité 2011 en images !





Semaine de la solidarité 2011





Semaine de la solidarité 2011





Semaine de la solidarité 2011





Faits divers et nouvelles brèves

Ce qu'ils ont dit de nous...

Cette chronique a pour but de vous faire connaître les commentaires positifs qui sont fréquemment formulés par nos usagers.

Saluons l'engagement de ces équipes qui oeuvrent au mieux-être de notre population !



Une leçon de vie à l'hôpital

«La semaine dernière, j'ai dû me faire opérer pour une hernie, fait anodin pour certains... Durant plusieurs mois, la peur me hantait. Peur de ne pas me réveiller après l'anesthésie ! Porte-bonheur à la main, j'allais affronter cette journée... Dès mon arrivée à l'hôpital, Yves, un gentil infirmier me reçut. Mon conjoint m'informa que j'avais des veines fuyantes et difficiles. Le défi était dans l'air et Yves invita même mon chum à m'accompagner ! Déjà, la journée était belle car je ne serais pas seule ! Mario resta avec moi une heure grâce à ce gentil Yves qui, réussit haut la main, son défi ! Cet infirmier était très professionnel, doux et humain. Ma dent de requin blottie au fond de la main, je méditais doucement...

On me transféra ensuite vers le bloc opératoire, toujours, avec un beau sourire et des mots gentils. Mon chirurgien, le docteur Jonathan Cyr est venu me rencontrer pour tout m'expliquer, calmement. C'était rassurant de le voir et de lui parler. Puis, dans le couloir, une charmante infirmière se présenta à moi avec douceur. Ensuite, dans la salle d'opération on me chouchouta en couvrant d'une 2^e couverture chaude mon corps grelottant. On me souriait, me parlait, l'ambiance était paisible. Un préposé me connaissait et discutait avec moi. On aurait dit que chacun ressentait la peur qui m'habitait et voulait me détendre... L'intervention dura un gros trois heures, au lieu des deux heures prévues par le docteur Cyr. Ses mains agiles soulageaient un mal que je m'étais moi-même créé...

Je me suis réveillée plus tard, complètement abasourdie. Lentement, je suis revenue à moi et j'ai été accueilli par un monsieur adorable qui a pris soin de moi comme si j'étais sa petite sœur. Je me sentais totalement en sécurité, enveloppée d'une énergie de bonté. Les heures ont passées, puis, sa collaboratrice et lui ont décidé de me garder pour la nuit. Je crois que j'avais beaucoup de douleur... Il m'a amené lui-même à ma chambre où, un groupe de personnes merveilleuses, toutes plus souriantes les unes que les autres, m'ont solidairement transférée dans mon nouveau lit. Durant la nuit, on a pris soin de moi comme si j'étais la personne la plus importante de la Terre... En fait, c'est comme ça que je me sentais...

Au matin, mes esprits étaient plus clairs... Je me rappelais le moment où un costaud infirmier m'a fait valser jusqu'à la toilette pour mon premier pipi sans que je n'aie à forcer du tout pour me lever puis, le moment où ma dent de requin est tombée sur le sol et que la gentille infirmière l'a récupérée en me demandant ce que c'était en plus des nombreuses fois où j'ai demandé de l'eau et que chaque fois, on m'a servi avec le sourire et aussi, les moments de douleur où on m'a donné des médicaments sans oublier le bol qu'on a mis près de moi car le mal de cœur me prenait... Toujours, avec beaucoup de gentillesse...

Je commençais à prendre connaissance de mes partenaires de chambre... Une jeune dame qui avait été opérée d'urgence et ce, avec grand succès pour des pierres alors qu'elle était enceinte ainsi qu'un monsieur avec une pompe... Ce dernier parlait justement au téléphone et disait à sa conjointe qu'à partir de maintenant, ils allaient vivre leur vie différemment. Chaque moment de bonheur allait être dégusté. En fait, sa situation semblait critique, sans que je ne sache exactement ce qu'il vivait... Et là, dans mon cœur, un élan d'Amour... Je sentais que je devais lui donner mon Porte-Bonheur, toujours caché au fond de ma main... Je ressentais que cette dent n'était plus mienne... Mais ma tête, ma fameuse tête, me disait que le monsieur allait me trouver bizarre, qu'il allait mal interpréter ce geste, que je ne le connaissais pas, ... Le dilemme a duré quelques minutes entre ma tête et mon cœur... Puis, ma petite voix intérieure l'emporta ! Et quelle victoire !



Faits divers et nouvelles brèves

Ce qu'ils ont dit de nous...

Cette chronique a pour but de vous faire connaître les commentaires positifs qui sont fréquemment formulés par nos usagers. Saluons l'engagement de ces équipes qui oeuvrent au mieux-être de notre population !



Une leçon de vie à l'hôpital - suite

J'ai donc offert mon Porte-Bonheur au monsieur en lui expliquant ce qu'il représentait pour moi. Je lui ai dit que je ressentais qu'il était maintenant à lui... Il le prit avec gratitude et pleura... Chacun de notre côté du rideau on versa des larmes... Puis, il est venu me remercier avec des paroles. À travers son regard, je reçu une grande leçon... Il venait de m'offrir beaucoup plus que ce que je venais de lui donner... L'Humilité... Merci Monsieur A...

Ce que j'aurais pu vivre en étant simplement une opération fut pour moi, une autre occasion de grandir... Laissez l'enfant en vous diriger vos gestes...

Avec Humilité et Gratitude, un Grand Merci à Monsieur A ainsi qu'à toute l'équipe de l'hôpital de Shawinigan Sud !»

- Anie Desaulniers, St-Mathieu-du-Parc

Ce texte a été publié sur le site Web de l'Hebdo du Saint-Mauricie au www.lhebdodustmaurice.com

Au personnel du Centre parents-enfants

«Merci énormément au personnel du Centre parents-enfants pour vos bons soins. Le personnel est fantastique!»

Bonne nouvelle !

Le circuit « Shawinigan - Notre-Dame-du-Mont-Carmel - Trois-Rivières », annoncé par le Réseau de transport de la Mauricie dans la dernière édition du Maillon du CSSS de l'Énergie, sera désormais offert au coût de 3 \$. Pour plus de renseignements ou pour connaître les possibilités du transport collectif de la Mauricie, visitez la nouvelle page Web www.transportmauricie.com ou communiquez avec le numéro correspondant au circuit de votre choix.

Réservation obligatoire à 24 heures d'avis

Shawinigan - Notre-Dame-du-Mont-Carmel - Trois-Rivières

Shawinigan – Saint-Étienne des Grès- Trois-Rivières (selon les places disponibles avec le transport adapté)
819 372-5504

Charrette, Saint-Boniface, Saint-Mathieu vers Shawinigan (MRC Maskinongé)
819 840-0603 • 1 877 228-1977

Saint-Tite Shawinigan (MRC Mékinac)
418 289-3723 • 1 888 909-3723



Faits divers et nouvelles brèves

Groupe de socialisation au CHSM

Un projet réalisé en collaboration avec un résident

Un projet de groupe a pris naissance cet automne au Centre d'hébergement Saint-Maurice, grâce à la collaboration d'un résident, Monsieur Henri-Paul Bordeleau.

Ce rassemblement de résidents vise la socialisation entre eux, afin de contrer l'ennui et l'isolement des résidents, qui est une réalité bien présente en CHSLD. Par le biais d'échanges sur différents thèmes choisis, ce groupe veut permettre aux résidents de créer des liens significatifs entre eux. En ce qui concerne l'organisation, nous souhaitons, par l'intermédiaire de ce groupe, encourager les résidents de prendre part à diverses réflexions les concernant, ce qui leur permettra de se sentir écoutés par d'autres et de créer de meilleures relations entre eux.

À cet égard, les membres du groupe ont exprimé le besoin de voir s'améliorer les relations entre le personnel de soins et les résidents. De cette volonté est né un autre projet au sein du Centre d'hébergement Saint-Maurice. Il s'agit d'implanter un projet pilote à l'unité 5, soit de réunir le personnel soignant et les résidents une fois par semaine afin de leur permettre d'échanger sur ce qu'est une bonne relation et leur vécu mutuel en CHSLD. Cette démarche s'inscrit bien dans l'approche milieu de vie, une priorité en CHSLD. Mieux connaître l'autre, ainsi que sa réalité, permettra, en bout de ligne, de créer de meilleures relations. C'est du moins ce qui est souhaité par tous ceux qui se sont engagés avec enthousiasme dans ce projet!

Congé sans solde pour études

Saviez-vous que pour bénéficier d'un congé sans solde pour études, vous devez en faire la demande 30 jours à l'avance avec une preuve de fréquentation scolaire. À défaut, vous comprendrez que votre congé ne débutera pas nécessairement à la date demandée. De plus, veuillez noter qu'aucun changement d'horaire ne sera effectué une fois le congé débuté.

Petit rappel concernant la récupération des cartouches d'encre au HCM

Tous les services sont invités à déposer leurs cartouches d'encre vides, dans les emballages (prendre celui de la nouvelle cartouche) dans la boîte prévue à cet effet au photocopieur central (Service de physiothérapie). Les cartouches d'encre sont récupérées et les profits sont remis à la Fondation du CSSS de l'Énergie.

Un petit geste rapide qui contribue à la fois à l'environnement et au mieux-être de nos usagers!



Faits divers et nouvelles brèves



Calendrier historique

Le 23 octobre dernier, Appartenance Mauricie procédait au lancement de la 17^e édition de son calendrier historique annuel intitulé « Le sport en Mauricie : une histoire qui bouge!». Imprimé à 3 000 exemplaires, ce calendrier de 44 pages met en lumière les grands événements sportifs qui ont marqué notre région. Il se veut aussi un cahier souvenir illustré par une soixantaine de photographies accompagnées de légendes explicatives.

Appartenance Mauricie remettra une partie des profits provenant de la vente des calendriers à la Fondation du CSSS de l'Énergie. Procurez-vous votre exemplaire, au coût de 10 \$, à la Fondation du CSSS de l'Énergie, au local R-421 du HCM.

Pour toute autre information, n'hésitez pas à nous contacter au poste 2408.

TABLEAU DE BORD - Services techniques et ressources informationnelles



823

requêtes adressées au centre d'assistance informatique pendant la dernière période



112 184

kilogrammes de lingerie nettoyée pendant la dernière période



SUIVI DES PROJETS EN

Informatique ET EN SYSTÈMES

Niveau	Projets en cours d'implantation à ce jour
Provincial	Index patient organisationnel (préalable au DSQ - Dossier santé Québec)
Provincial	DPE (Dossier patient électronique)
Régional	RIGIC 2 - Réseau intégré de gestion d'information clinique (médi-visitte, médi-patient, médi-clinique)
Régional	Analyse de coûts et impacts SARDM 2
Local	Optimisation des infrastructures des réseaux de télécommunication locaux
Local	Normalisation des noms d'utilisateur génériques pour les standards de sécurité
Local	Informatisation des caisses enregistreuses au service alimentaire
Local	Système d'enregistrement des appels
Local	Migration vers Windows 7
Local	Migration vers Office 2010
Local	Analyse du parc d'imprimantes et photocopieurs
Local	Installation de visioconférences en télémédecine
Local	Francisation des serveurs
Local	Connection au RID - Images de radiologie longue durée
Local	Intranet et bibliothèque virtuelle
Local	Uniformisation des commutateurs
Local	Outil de gestion des serveurs et réseaux
Local	Installation de 5 consoles téléphoniques pour PC à l'accueil
Niveau	Projets complétés
Local	Mise en place d'un numéro de téléphone unique par l'implantation de la téléphonie IP (internet protocole)

Pour toutes questions ou commentaires au sujet du tableau de bord, n'hésitez pas à contacter la direction au poste 5238.



Faits divers et nouvelles brèves

Vous êtes actifs sexuellement?

Prenez quelques minutes pour lire ceci...

Par Sylvie Lefebvre t.s., responsable du projet concerté Convergence, Clinique de prévention en sexualité du CSSS de l'Énergie, poste 8488

Le 1^{er} décembre prochain, comme à chaque année, ce sera la Journée mondiale du sida. Eh oui, on y revient encore, car cette maladie n'est malheureusement pas encore éradiquée! Mais savez-vous que bien d'autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) existent et qu'elles se propagent allègrement.....?

Vous vous êtes peut-être déjà posé l'une ou l'autre des questions suivantes : « J'ai eu deux partenaires sexuels(les) au cours de la dernière année. Dois-je me sentir à risque??? La chlamydia, le VIH, les condylomes.....ça me concerne? ».

Sans aucun doute, vous devriez vous sentir préoccupés. Vous serez sans doute étonnés de savoir que notre région demeure en hausse croissante en ce qui concerne la transmission de la chlamydia et ce, pour plusieurs segments de la population? Seulement au cours de la dernière année, une augmentation de 40 % de cas a été décelée. L'âge des personnes traitées se situe entre 14 et 60 ans en moyenne. Attention, la pratique du sexe oral n'est pas aussi inoffensive qu'on le croit !

Afin de poursuivre son mandat de sensibilisation et de prévention aux ITSS, le projet Convergence du CSSS de l'Énergie distribuera 5 550 napperons à travers divers milieux, cafétérias et restaurateurs. Ce napperon a été confectionné à la suite d'un concours auprès d'étudiants du Collège Shawinigan et vise à susciter une réflexion à l'égard de ces infections qui affectent la vie sexuelle d'un nombre important d'individus.

D'autres activités seront également offertes par les organismes intégrés au projet Convergence dont des soupers-causeries, visionnement de vidéos et distribution de condoms.

Le projet Convergence s'associe à vous qui avez à cœur votre santé sexuelle. C'est la responsabilité de nous tous de favoriser le maintien d'une saine santé publique dans notre région.



CME

Nouvelles du Conseil multi : À mettre à l'agenda

C'est avec plaisir que nous invitons tous les membres du CM à un dîner-conférence qui aura lieu le 14 décembre 2011, au local S302-304 du HCM.

Nous aurons le plaisir d'entendre à nouveau le kinésiologue Dominic Thibault nous parler d'activité physique. Il fera deux présentations, soit à 11 h 15 et 12 h 15, pour couvrir les deux heures de dîner. Dominic nous a fait une première présentation de sa conférence en mai, lors de la Semaine des soins et nous avons eu plusieurs demandes pour le réentendre. C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer. Nous vous attendons en grand nombre.

Apportez votre lunch!

Irène Sobolewski, pour l'exécutif du Conseil multi.
Pour information, laissez un message sur la boîte vocale du CM, au poste 2899.



Faits divers et nouvelles brèves

La soirée reconnaissance du temps des fêtes: Vers un record de participation?



Par Philippe Asselin, conseiller en développement organisationnel

Il nous fait grandement plaisir de vous convier à la soirée reconnaissance du CSSS de l'Énergie qui aura lieu le 9 décembre prochain à Espace Shawinigan (près de l'ancienne usine Belgo). Cet événement se veut une occasion de souligner l'importance du travail que vous avez accompli quotidiennement au cours de la dernière année et de festoyer avec vos collègues.

La planification de cette grande soirée va bon train, et nous comptons sur votre présence en grand nombre afin de faire de cette activité un véritable succès!

Nous avons toujours pu faire appel à votre sens des responsabilités individuelles et collectives afin que l'activité se déroule en toute sécurité. Ainsi, nous vous rappelons que le port de la carte d'identité est obligatoire, ce qui nous assure du caractère exclusif de cet événement. Nous estimons ainsi, à la lumière des expériences passées, que le port de la carte d'identité, exclusive aux membres de l'organisation, permettra d'éviter certaines situations inacceptables (ex. : drogue du viol, bousculade, etc.). C'est essentiellement une question de sécurité et de responsabilité...

Par ailleurs, la gestion du vestiaire a été confiée aux finissants en soins infirmiers du Collège Shawinigan. Nous vous invitons donc à encourager notre relève en laissant un pourboire à l'équipe du vestiaire; l'argent amassé permettra de financer certaines activités de leur programme.

Pour conclure, n'oubliez pas d'apporter avec vous une denrée non périssable qui sera remise cette année à l'organisme Roland-Bertrand, qui en assurera par la suite la distribution aux personnes dans le besoin de notre communauté. Merci à l'avance de votre grande générosité!

Au plaisir de vous y rencontrer nombreux le 9 décembre prochain!



Bulletin d'information
du Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie

Un média d'information tourné vers l'être...humain

PRENEZ-EN UN...ET SOYEZ BIEN INFORMÉ !

Calendrier des événements



Décembre 2011

- 1^{er} décembre: Journée mondiale du Sida
- 9 décembre: La soirée reconnaissance du temps des fêtes
- 14 décembre: Dîner-conférence du conseil multidisciplinaire

Prochaines séances du conseil d'administration

- 21 février 2011

Lexique CSSS



CHSM: Centre d'hébergement Saint-Maurice

CM: Conseil multidisciplinaire

CRSM: Centre régional de santé mentale

CSSS: Centre de santé et de services sociaux

HCM: Hôpital du Centre-de-la-Mauricie

ITSS: Infections transmissibles sexuellement et par le sang

ÊTRE...
humain



La capsule santé

Bien s'adapter au vieillissement

Par Robert Savard, psychologue

La vieillesse est une réalité qui touche tout le monde, qu'on le veuille ou non. Plus on avance en âge, plus elle s'impose à travers de nombreux changements. Le corps est généralement le premier à lancer des avertissements. La vue baisse, la force et la vigueur diminuent. Vient ensuite des changements dans la vie familiale et sociale : départ des enfants, retraite, décès de proches, etc.

Tous ces changements mettent au défi nos capacités d'adaptation. Celles-ci ont une influence importante sur le fait de bien vieillir ou non.

- Souhaitez-vous vivre le mieux possible votre vieillesse?
- Voulez-vous améliorer votre adaptation au vieillissement?
- Désirez-vous utiliser le mieux possible vos capacités?

Vous le pouvez en choisissant votre attitude face au vieillissement.

L'attitude la plus prometteuse est celle de s'adapter aux changements, c'est-à-dire de chercher à faire de son mieux en utilisant tous les moyens disponibles pour améliorer votre niveau de

fonctionnement. Ça peut vouloir dire marcher avec une canne, devoir prendre un médicament, demander de l'aide, etc. Cette attitude peut être adoptée dans de multiples situations. Plusieurs capsules santé ont pour but de vous fournir divers moyens favorisant la meilleure adaptation possible au vieillissement (voir particulièrement les sections activité physique, mieux-être ainsi que sécurité et autonomie).

Il y a deux attitudes à éviter plus particulièrement :

1. Se résigner à un niveau de fonctionnement diminué, c'est abandonner souvent trop vite des activités sans chercher à utiliser le mieux possible toutes vos ressources personnelles et celles de votre entourage.
2. Refuser un niveau de fonctionnement diminué, c'est soit se plaindre continuellement des pertes subies, soit les ignorer et prendre des risques d'empirer son état.

S'adapter aux changements, c'est repousser ses limites le plus loin possible. C'est exigeant. C'est pourquoi nous recommandons l'approche des défis de 30 jours (voir la capsule « Changer une habitude, pas si facile! »). Adopter cette approche, c'est s'adapter le mieux possible!

Maintenons l'excellence des services de santé



Faites le DON !

Fondation du CSSS de l'Énergie (FCSSSÉ)

819 536-7508 fondation_chcm@ssss.gouv.qc.ca

