

Printemps 2009



Écho Santé

Bulletin du Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara



Le Centre de santé

La mission se poursuit!

Notre plus grande priorité, c'est notre clientèle.

Nous tenons à vous dire merci de vous impliquer dans la bonne marche du centre. Vous avez été nombreux à prendre part à notre dernier sondages sur la qualité et l'utilité de nos services. Vos réponses et remarques nous permettent non seulement de mieux vous connaître, mais aussi de mieux vous servir.

Cette année encore nous vous sollicitons pour vous faire entendre.

L'année écoulée a été riche en innovations au centre. Parmi nos réalisations, nous pouvons citer

- L'augmentation importante de services disponibles aux personnes âgées, tels que les soins des pieds, les services de visite d'infirmier à domicile et les services de gestion de cas.
- L'augmentation du nombre de médecins disponibles à Hamilton.
- L'installation de services médicaux à St. Catharines et à Fort Erie.
- Le développement d'une plus grande gamme de services, disponible à Burlington, Port Colborne et Niagara Falls grâce à des partenariats importants.
- Une augmentation de services disponibles en santé mentale.
- Une augmentation de services disponibles pour les nouveaux arrivants.
- Un accueil central pour mieux diriger nos nouveaux clients auprès de tous les services dont ils ont besoin.

Comme vous le voyez, il est important pour nous de nous développer dans une optique de santé globale.

C'est aussi pour cela que votre bulletin saisonnier Écho santé vous propose ce menu diversifié où il est question de problèmes qui vous concernent (difficultés chez les ados, services aux adultes, de la valeur du bénévolat, des enjeux liés à l'immigration), mais aussi grâce à nos partenaires, des loisirs et de la vie dans nos communautés francophones.

Grâce à vous et avec vous, notre mission se poursuit!

*Le Centre de santé communautaire
Hamilton/Niagara*

Nous sommes présents à st. Catharines!

Sur rendez-vous seulement

(905) 734-1141

www.centredesantecommunautaire.com

Nos affaires sont vos affaires.

N'hésitez pas à demander notre formulaire d'adhésion pour devenir un membre du Centre. Vous pourrez ainsi

- ☺ exprimer vos préoccupations
- ☺ Identifier des besoins auxquels le Centre pourrait répondre.

Consultez notre site web : www.centredesantecommunautaire.com

Les bénévoles : de la compassion à l'action

Célébrons la semaine de l'action bénévole du 19 au 25 avril 2009 dont le thème retenu pour cette année est 'Les bénévoles : de la compassion à l'action'.

Voici une occasion formidable de faire reconnaître nos bénévoles et leur contribution sociale dans nos organisations, nos communautés et dans nos vies. À l'occasion de cette semaine, le Centre de santé communautaire organisera différentes activités, autant pour promouvoir l'action bénévole francophone que pour reconnaître ceux et celles qui sont passés de la compassion à l'action et ont décidé de faire du bénévolat. L'importance du bénévolat dans notre communauté francophone est primordiale car elle nous unit et permet de garder notre communauté forte et engagée.

Chaque fois qu'un bénévole décide d'agir, il contribue à sa communauté, donc à son propre bien-être. Il devient un citoyen engagé.

Derrière chaque petit geste, il y a une grande cause !

Les bénévoles ne préparent pas seulement des collations santé dans les écoles mais par ce geste, ils s'assurent que les enfants puissent avoir tout ce dont ils ont besoin afin de recevoir une éducation efficace et de qualité.

Les bénévoles ne font pas seulement des appels amicaux mais contribuent à briser l'isolement d'une personne et à améliorer sa qualité de vie et celle de ses proches.

Les bénévoles ne font pas des tâches administratives mais aident au bon fonctionnement d'une organisation afin d'offrir des services de qualité à la communauté.

Les bénévoles ne font pas seulement qu'organiser une activité culturelle mais démontrent concrètement et publiquement leur support à une cause qu'ils jugent essentielle à l'épanouissement de leur communauté.

Derrière chaque petit geste, il y a une grande cause !

Vous désirez vous aussi être bénévole et passer de la compassion à l'action ?

Pour la région de Hamilton, contactez Nancy, responsable des bénévoles au 905-528-0163 poste 244

ou JoAnne pour la région du Niagara, au 905-528-0163 ou sans frais 1-866-437-7606 poste 240.



Clinique mobile du Centre de santé pour les aînés

La clinique mobile, ce sont des services du Centre de santé offerts à différents endroits où se rencontrent les aînés sur notre territoire. Nos services varient en fonction des besoins des aînés des endroits visités. Nous offrons entre autre des cliniques de prise de tension artérielle, des soins de pieds, des sessions d'activités physiques 'Soyons Actifs' et des ateliers de promotion de la santé. Nous offrons aussi des services à domicile pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer.

L'automne dernier, nous avons présenté une demande de financement à notre Réseau Local d'Intégration des Services de Santé, dans le cadre de la stratégie 'Vieillir chez-soi' et notre demande a été reçue favorablement ! Cet octroi nous permettra d'augmenter le type et le nombre de services professionnels que nous pouvons offrir.

Le Centre de santé offre déjà sa clinique mobile gratuitement, aux endroits suivants :

- Centre polyvalent des aînés francophones de Port Colborne
- Résidence Richelieu, Welland
- Club d'Âge d'Or Notre Dame de Hamilton
- Club de l'amitié de l'Âge d'Or de St.Catharines
- Club de l'Âge d'Or de St-Antoine à Niagara Falls
- Âge d'Or de Burlington



Pour en savoir davantage sur nos services destinés aux aînés ou pour recevoir la clinique mobile : 1-866-437-7606 x 222

« Je suis Père, je suis fier »

Il est reconnu que l'implication des pères a une incidence positive sur la vie des enfants. Bon nombre de recherches affirment que l'absence du père ou l'insuffisance de ses interactions constitue un facteur qui freine l'ajustement psychique, social et affectif ainsi que le bien-être de l'enfant.

Quelques effets bénéfiques de l'engagement du père chez l'enfant:

- 👉 bon développement cognitif
- 👉 meilleur rendement scolaire

(suite page 4)

Les enfants, les ados et l'alcool.

«La principale menace de surconsommation d'alcool chez les enfants n'est peut-être pas plus loin que dans votre réfrigérateur».

L'alcool est de loin la plus importante substance donnant lieu à des abus chez les adolescents, selon le *National Center on Addiction and Substance Abuse à l'Université Columbia*.

Des études montrent que généralement les garçons prennent d'ordinaire leur premier verre à 11 ans, et les filles à 13 ans.

Les risques de l'alcool durant l'enfance et l'adolescence

La manière dont on réagit à l'alcool ne dépend pas seulement de la quantité consommée, mais aussi de la situation dans laquelle on se trouve, de la forme physique et de l'état d'esprit du moment.



A un jeune âge, on ne transforme pas l'alcool aussi bien qu'à l'âge adulte, car le foie n'est pas complètement mature.

Les risques :

- ◆ Dommages sur la santé : Quiconque boit beaucoup s'expose à des problèmes cardiaques, des troubles du système nerveux central, une cirrhose et un cancer du foie, un AVC (Accident vasculaire cérébral) et une surdose. Chez les plus jeunes, la consommation excessive d'alcool peut ralentir et perturber le développement du cerveau, la mémoire et les facultés d'apprentissage.
- ◆ Risque accru de dépendance
- ◆ Accidents mortels associés à l'alcool : noyades, accidents de la voie publique
- ◆ Violences
- ◆ Activités sexuelles précoces et sans protection
- ◆ Suicide et tentative de suicide
- ◆ Rendement scolaire altéré avec un risque accru d'abandon.

Les parents qui soupçonnent un problème d'alcool chez leur enfant devraient lui en parler et consulter un médecin ou un conseiller.

Au Québec, les enquêtes ont révélé que la consommation d'alcool a passé de 69% en 2002 à 76% en 2004-05 pour les élèves de la 7^e -9^e.

Au Canada, la moyenne de consommation d'alcool est 62.9%, tandis qu'en Ontario cette moyenne est de 58.7%, selon les mêmes enquêtes.

Signes qui devraient alarmer les parents :

- ◆ Odeur d'alcool
- ◆ Changement soudain d'attitude ou d'humeur
- ◆ Changement dans l'assiduité ou le rendement scolaire
- ◆ Perte d'intérêt à l'école
- ◆ Problèmes de discipline
- ◆ Repli sur soi à l'écart de la famille et des amis

Faire une différence

La meilleure façon d'influencer votre enfant pour qu'il ne se mette pas à boire, c'est d'avoir avec lui une très bonne relation de confiance. Des études ont montré que les enfants sont moins susceptibles de commencer à boire s'ils se sentent plus proches de leurs parents (*National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism—NIAAA*).

Quand le lien parental est fort, les jeunes se laissent moins influencer par les autres, et ils cherchent à se conformer d'avantage aux attentes de leurs parents.

Vous cherchez des outils, des ressources dans la communauté pour gérer ce problème, ou alors vous êtes un parent et souhaitez en discuter? Contactez nos services : 905 528 0163, poste 222

Sources :

Info-santé, Hôpital de Montréal pour enfant

01-09-06, Alcool pour en parler avec les ados, Quelques pistes pour les parents

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies 2009-02-09

www.stat.gouv.qc.ca, Enquête québécoise sur le tabagisme chez les élèves du secondaire, 2002

www.hc.sc.gv.ca, Enquête de 2004-05 sur le tabagisme chez les jeunes.



T'es bourré ou quoi?

(suite de l'article page 2)

« je suis père, je suis fier » :



- ☞ meilleur développement affectif
- ☞ meilleur développement social
- ☞ réduction de l'agressivité

Le programme « **Je suis Père, je suis fier** » a pour objectif général de valoriser le rôle des pères et promouvoir l'engagement paternel.

A travers une série d'activités différentes, ce programme vise à encourager les pères à prendre conscience de l'importance de leur implication dans le développement harmonieux de leurs enfants.

Le programme offre un espace aux pères en leur permettant d'échanger sur leur vécu au quotidien et d'initier des activités spécifiques à leurs besoins.

Aussi le soutien de la mère est-il primordial. Dans notre démarche, parallèlement au groupe des pères, nous avons diverses occasions de sensibiliser les mères quant à l'importance de leur rôle pour soutenir l'engagement du père et accroître leur confiance dans la compétence du père à exercer son rôle parental.

Pour de plus amples renseignements sur ce programme, contacter Sylvère au 905 528 0163, poste 284

Depuis le 21 Mars 2009 les activités se déroulent le 2^{ème} samedi de chaque mois.



Programme d'intégration dans les écoles francophones de Hamilton et du Niagara (PIDEF)

Le Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara (CSC H/N), vient de lancer le programme d'intégration dans les écoles francophones de Hamilton et du Niagara (PIDEF).

Ce programme permettra un partenariat plus solide entre parents, écoles et le CSC H/N ; en outre, les familles de nouveaux arrivants prendront connaissance de la gamme complète des ressources et services offerts par la collectivité et les divers organismes auxquels elles peuvent avoir accès pour aider les proches à s'établir dans les régions de Hamilton et du Niagara. Les services reliés à l'établissement seraient ainsi offerts aux enfants et à leurs familles à partir d'un seul endroit: l'école.

Le CSC H/N tient à remercier chaleureusement les deux conseils scolaires (public et catholique), les directions et le personnel des écoles en particulier, pour leur franche collaboration ; ceci est d'autant plus appréciable que ces derniers constituent un pilier extrêmement important dont la participation à la mise en œuvre des activités est nécessaire pour une bonne réussite du PIDEF.

Comme nous l'a affirmé un directeur d'école : "le PIDEF arrive au bon moment, du fait que les élèves nouveaux arrivants deviennent de plus en plus nombreux dans les écoles de la région(...)".

Les ateliers de lancement du programme se poursuivent, notre ambition étant de recueillir les attentes et les propositions de toutes les écoles des deux conseils scolaires francophones afin de mettre en place les jalons d'un succès du PIDEF, en impliquant l'ensemble des acteurs. Le but ultime est de faire en sorte que les nouveaux arrivants soient une valeur ajoutée pour la société canadienne et, comme vous le savez, ceci passe par une parfaite intégration .

Pour parler de vos besoins, veuillez contacter :

Fatoumata ou David à Hamilton : 905-528-0163

Shantelle ou Aliou à Welland : 905-734-1141

Le Réseau : une année marathon !

L'année fiscale s'achève avec des journées marathon pour le Réseau de soutien à l'immigration francophone, région du Centre sud-ouest:

- Série de formations en vue de renforcer les capacités des organismes en matière de demandes de subventions et pour leur compréhension des appels d'offres des bailleurs de fonds et des enjeux de l'immigration francophone compte tenu de l'absence des moyens financiers des organismes.
- En début d'année, dirigeants et travailleurs en établissements des 3 organismes hôtes du Réseau que sont le Centre de santé communautaire de Hamilton/Niagara, le centre francophone de Toronto et l'ACFO de London-Sarnia, se sont retrouvés pour explorer et partager les meilleures pratiques d'intervention auprès de la clientèle immigrante.
- Atelier sur la gouvernance.

Dans son rôle d'organisateur des rencontres de concertation, le Réseau s'est appesanti sur le volet de régionalisation de l'immigration francophone.

La région de Peel et le comté de Simcoe ont été les premières zones choisies pour tenter cette expérience. Pour mieux répondre aux besoins, des rencontres de groupes focus composés des organismes prestataires anglophones, francophones et des individualités immigrantes ont permis de dégager un profil de la communauté francophone de Peel.

La recommandation à retenir de cette intense activité est le besoin exprimé par les participants de mettre sur pied un organisme parapluie indépendant qui regrouperait tous les organismes francophones et parlerait en leur nom à tous. Le Réseau s'est engagé à accompagner cette initiative de la communauté pour son heureux aboutissement.

Enfin, une rencontre de concertation qui a réuni les francophones de Barrie pour un forum local a permis une étude et une analyse des besoins pour favoriser l'immigration francophone dans la région parmi lesquels la sensibilisation de la société d'accueil à la réalité des nouveaux immigrants, l'intégration socio-économique des immigrants : emploi, entrepreneuriat, éducation, santé..., la promotion du dialogue interculturel et l'intégration culturelle des immigrants et réfugiés désirant s'établir dans la région.

La planification pour la nouvelle année est déjà en marche et va se focaliser sur l'aspect économique de l'immigration francophone. Déjà une rencontre avec les employeurs est prévue pour mettre face à face les opérateurs économiques et communautaires en vue d'un échange sur les obstacles à l'engagement de francophones.

A présent que le Réseau est connu, accepté et adopté par les communautés francophones, les défis linguistiques et démographiques de l'immigration francophone ont un défenseur aguerris sur le terrain.

Pour une immigration francophone réussie!

La société Alzheimer de Hamilton et Halton offre des services à la population francophone.

La Société d'Alzheimer a organisé en début d'année sa première conférence auprès de la population francophone de Hamilton. Madame Françoise Hébert était invitée pour parler de la maladie d'Alzheimer et de ses démences connexes. De plus elle a démystifié cette terrible maladie qui tue lentement les cellules du cerveau. Cependant, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer retiennent l'essence d'elles-mêmes: un cœur humain, une âme vive, un sens de l'humour, une appréciation musicale et un besoin de se sentir aimé et chéri des membres de la famille. Il reste primordial pour les malades de conserver leur dignité humaine tout au long de la maladie.

Suite à l'intérêt évident de la population francophone, la Société d'Alzheimer organisera des sessions de formation sur cette maladie. Les thèmes abordés seront: Qu'est ce que la démence, le cerveau et le comportement, les aspects financiers et légaux, la gestion du stress et les ressources communautaires, médicaments, traitements et recherches.

La Société prévoit par ailleurs, d'organiser des groupes de soutien pour les aidants naturels et pour les gens qui sont au début de la maladie. Communiquez avec Chantale au 905-529-7030 poste 34 pour plus d'information et pour vous réserver une place.

Source:
Le Régional, article de Richard Caumartin



Premier pas pour la famille et les amis

Cette série de 5 ateliers présente des renseignements de base sur la maladie d'Alzheimer et la démence. Il y sera discuté des différentes formes de démence, des changements au niveau du cerveau, des derniers progrès de la recherche, de la planification pour l'avenir et de la façon d'aider votre proche à rester autonome le plus longtemps possible.

Ces ateliers s'adressent aux membres de la famille et aux amis de personnes atteintes de démence.

Dates : Les mardis 14, 21 et 28 avril et les 5 et 12 mai 2009

Lieu : Paroisse Notre-Dame 243, avenue Cumberland

Pour vous inscrire, composez le 905 529-7030 (Hamilton)

SOFIFRAN :

au service des femmes immigrantes francophones du Niagara.

Depuis quelques années, la région du Niagara accueille de plus en plus d'immigrant(e)s. Certain(e)s ne font que la traverser, d'autres y séjournent quelques semaines, quelques mois, voire une année avant de s'en aller voir ailleurs ; puis, il y a ceux et celles qui décident de s'y installer. Parmi ces dernier(e)s on y trouve bon nombre de familles monoparentales dont le ou la responsable préfère élever ses enfants dans des villes tranquilles loin des grands centres urbains.

En 2006, les femmes immigrantes francophones ont commencé à se concerter pour discuter des problèmes et des difficultés qu'elles rencontrent dans leur vie d'immigrantes et aussi, pour étudier les moyens de les résoudre. Réalisant l'importance pour elles d'avoir un organe capable de les représenter et d'exprimer leurs besoins auprès des différentes instances locales et régionales, elles ont décidé de créer une association sans but lucratif pour combler ce vide.

SOFIFRAN, qui signifie Solidarité des femmes immigrantes francophones du Niagara, a été créée en mars 2007, et incorporée comme personne morale en décembre de la même année.

Pour remplir sa mission qui vise le plein développement social, économique, éducatif et culturel de ses membres, SOFIFRAN s'est donnée pour mandat de : rassembler, valoriser, promouvoir, représenter et utiliser rationnellement les compétences acquises des femmes immigrantes francophones et de leur servir de support dans le domaine du développement social, économique, éducatif et culturel.

Les activités sociales et culturelles organisées par SOFIFRAN permettent de briser l'isolement des femmes immigrantes et de leurs familles, de créer des occasions de rencontres et de réseautage, tout en rassemblant la communauté francophone plurielle de la péninsule.

Pour ce qui est des secteurs économique et éducatif, l'action de SOFIFRAN s'oriente vers l'entreprise sociale afin d'offrir à ses membres des opportunités d'affaires, après que celles-ci aient préalablement suivi la formation mise en place par SOFIFRAN en collaboration avec une consultante, experte en la matière.

Les programmes de SOFIFRAN visent à canaliser, à capitaliser et à valoriser les talents ainsi que les expériences professionnelles et personnelles de ses membres pour en faire des atouts capables de participer à leur plein épanouissement social, économique, éducatif et culturel dans la région du Niagara.

Faisant usage de la vieille sagesse africaine qui dit : « *qu'un seul doigt ne peut laver le visage** », SOFIFRAN met un point d'honneur à travailler en partenariat avec les organismes francophones de la région afin d'accroître ses capacités d'action et de participer ainsi au renforcement de la vitalité de la communauté francophone du Niagara.

Enfin, SOFIFRAN offre à ses membres un espace d'expression pour leurs multiples ressources personnelles et pour le développement de leur créativité. C'est aussi un lieu où elles peuvent trouver une oreille attentive, de la compassion dans les moments difficiles de la vie, une solidarité et une sororité précieuses pour les nouvelles venues dans la région, ainsi qu'une main prête à leur venir en aide à tout moment.

SOFIFRAN : Tél. : 905-735-8888 – Téléc. : 905-735-8848

SOFIFRAN : Solidarité - Action - Innovation

*L'union fait la force

Banquet de la francophonie

café piaf

avec
Pandora Topp

&
Iona Reed-Pukara
Ron Kelly
Sean Perras
Karen Aniol
Brian Quebec

-- "One of the most triumphant and thrilling arts events of the year"
- The Sudbury Star

-- "...de vrais moments d'émotion...sa voix se prête à merveille au répertoire de Piaf"
- L'Express

-- "A rare and courageous talent"
- The Northern Life

-- "...une voix extraordinaire...entourée d'une équipe de musiciens superbes"
- Le Métropolitain

ABC Communautaire

L'ABC Communautaire est un centre d'éducation pour adultes francophones. Ouvert en 1988, le centre offre une formation académique en français, mathématiques, informatique et en sciences. Nos services sont présentement offerts à **Welland** et prochainement à **Fort Érié** (printemps 2009) car un besoin urgent de services francophones dans cette région s'est fait ressentir récemment avec l'arrivée de nombreux nouveaux arrivants, en provenance principalement d'Haïti et des pays francophones d'Afrique. Le bureau de Fort Érié sera situé au 58, rue Jarvis avec comme partenaires : le Centre de santé Hamilton/Niagara et le Collège Boréal.

Voici la gamme des services offerts par l'ABC Communautaire :

Programme AFB

Le programme d'Alphabétisation et de formation de base (AFB) est un programme de français de base comportant cinq niveaux (à titre comparatif, les cinq niveaux correspondent au programme offert à l'école élémentaire et au début de l'école secondaire). Ce programme est financé par le gouvernement de l'Ontario.

Programme FBO/ACE

Le programme «Accès carrières études» (ACE) est offert en collaboration avec le Collège Boréal.

Le programme FBO, aussi appelé « recyclage scolaire », consiste en des cours préparatoires aux études collégiales. Le niveau de difficulté de ces cours est équivalent à la douzième année du secondaire et prépare les apprenants pour des études au collège. Les apprenants inscrits au programme ont accès à tous les services du Collège et de l'ABC Communautaire. La durée du programme varie selon l'expérience, les buts et le rythme d'apprentissage de l'apprenant qui bénéficie du soutien d'animateurs-moniteurs en salle de classe.

Programmes GED et CEI (Centre d'études indépendantes)

Le GED permet d'accroître l'accès aux services d'AFB grâce à l'apprentissage souple et à distance menant à l'équivalence d'une 12^e année. Le CEI permet à l'apprenant d'obtenir des cours crédités en vue d'obtenir un diplôme de 12^e année.

Pour nos programmes **AFB** et **FBO/ACE** nous offrons des cours gratuits, un plan de formation personnalisé, un horaire flexible à temps plein et à temps partiel, durant le jour ou en soirée, une inscription continue ainsi que de l'aide à la formation (paiement des frais de gardienne et de transport sous réserve de certaines conditions).

Traduction

Un service de traduction de l'anglais vers le français

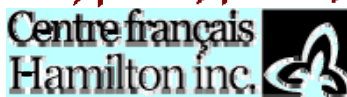
Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Normand Savoie :

Téléphone : 905-788-3711

Télécopieur: 905-788-1685

Site Web : www.abccommunautaire.ca

Courriel : normand@abccommunautaire.ca



CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE POUR ADULTES

Le Centre français Hamilton en partenariat avec la bibliothèque Centrale de Hamilton vous invite le troisième jeudi de chaque mois de 19 h à 20 h 30 au Club littéraire francophone pour adultes.

Bibliothèque Centrale de Hamilton, 2e étage salle Sciascia, 55, rue York, Hamilton. **ENTRÉE GRATUITE!**

Soyez des nôtres le mercredi 29 avril, de 18 h à 21 h à la bibliothèque Centrale de Hamilton, salle Dundas.

Monsieur Éric Dupont, auteur du roman *La logeuse*, sélection du mois du Club de lecture francophone, lira un extrait de son livre et discutera avec les participants. Cette activité vous est offerte par la Bibliothèque publique de Hamilton et le Centre français Hamilton inc.

Les places sont limitées donc réservez auprès de Johanne-Louise Giroux à

j-lgiroux@sympatico.ca ou composez le 905-547-5702.

www.centrefrancais.ca Tél. : 905.547.5702



Mangez à petit prix...

Manger santé coûte plus cher? Pas du tout! Sachez reconnaître les aliments correspondant à une saine alimentation et contribuant à un budget « en santé ». Faites votre liste d'épicerie santé et économisez!

Légumes et fruits

Découvrez les légumes de saison qui sont généralement plus savoureux et moins chers. En été, si vous le pouvez, faites votre propre jardin de légumes. Profitez des rabais sur les grands sacs de légumes surgelés.



Produits céréaliers

Préférez le riz et les pâtes nature. Les versions en sauce coûtent beaucoup plus cher et contiennent beaucoup plus de matières grasses et de sodium.

Choisissez les flocons d'avoine à cuire plutôt que la version instantanée en sachet ou à saveur ajoutée.

Choisissez le pain de grains entiers qui, pour le même prix que le pain blanc, ajoute des fibres à votre alimentation.



Lait et substituts

Le lait en poudre est beaucoup plus économique que le lait frais.

Et en prévoyant un yogourt à la collation plutôt qu'une pâtisserie au café du coin, vous économiserez davantage.

Viande et substituts

Remplacez la viande par des protéines végétales, beaucoup moins chères, comme les légumineuses (haricots rouges, lentilles, pois chiches).

Découvrez les mille et une façons de cuisiner les œufs, un aliment nutritif et économique.

Adoptez le thon pâle et le saumon en conserve pour leur précieux oméga-3.



Source : Extenso – Le portail d'information de NUTRIUM

Notre service de nutrition peut vous guider à établir une discipline alimentaire saine et équilibrée.

Contactez Marie-France au 905-734-1141 Poste 239



Pour plus d'informations sur nos programmes et pour vous inscrire, veuillez contacter

Pour la région de Hamilton : 905-528-0163 poste 229 ou 297 Pour la région de Niagara : 905-734-1141 poste 237



Centre de santé
Communautaire
Hamilton/Niagara



Les centres de santé
communautaire en Ontario

CSC NIAGARA

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

Heures d'ouverture :

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

CSC HAMILTON

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

Heures d'ouverture :

Lundi et mercredi de 9 h à 20 h
Mardi et jeudi de 9 h à 17 h

Sites satellites

CSC Thorold/St. Catharines

3340 Schmon Parkway, Thorold, Ontario,
L2V 4Y6

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

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