



Écho Santé

Bulletin du Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara

CSC Hamilton/Niagara

Qu'en est-il de nos résolutions ?



Difficile de croire qu'on en soit déjà là: à essayer d'oublier la saison des Fêtes avec ou sans nostalgie... Difficile de croire que nous ayons survécu à l'une des plus grandes crises économiques et financières de la décennie, à une grippe pandémique, et qu'on en soit à l'heure des rétrospectives. Oui, l'année 2009 comme les autres années avant elle, a connu de "grandes" disparitions étalées sur la place publique et de "petites" disparitions, mais non moins tragiques, dans le secret de nos cœurs. Elle aura aussi été l'année des grandes premières:

le tout premier afro-américain élu président des USA a choisi le Canada comme premier pays étranger à visiter après son investiture. Au CSC H/N, en dépit du ralentissement économique, nous avons pu augmenter notre offre de services pour mieux vous servir: la clinique mobile mise sur pied nous a permis de nous rapprocher de nos aîné(e)s et de mieux les encadrer au niveau des soins de santé primaire et de la promotion de la santé; un nouveau bureau, ouvert à Fort Érié nous permet de répondre aux besoins des nouveaux arrivants dès leur entrée au pays. Mais les lampions de 2009 sont éteints et c'est le temps des résolutions pour 2010: que votre intention soit de cesser de fumer, de manger santé, de faire plus d'exercice physique, ou de lutter contre l'intimidation, continuez à

planifier, mieux, élaborez votre « feuille de route », fixez-vous des objectifs réalistes et, et à chaque étape réussie, célébrez. Qu'en est-il des résolutions de votre Centre de santé? Nous voulons continuer d'être à votre écoute. N'hésitez pas à vous exprimer; c'est pour cette raison que nous organisons au mois de mars, une table-ronde jeunesse qui permettra aux jeunes du Niagara d'identifier leurs propres besoins en matière de santé. Pour 2010, nous envisageons également de traiter les questions de droit du travail et droit de la personne. Notre équipe multidisciplinaire de promotion de la santé s'est enrichie d'une hygiéniste dentaire et notre direction de counseling entend se renforcer avec un conseiller auprès des femmes victimes d'abus sexuel.
**Bonne lecture ...
et bonne année 2010!**

Le Centre de santé communautaire

Hamilton/Niagara

Nous sommes présents à

St. Catharines & Fort Érié

Sur rendez-vous seulement

(905) 734-1141

Nos affaires sont vos affaires.

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

Vous pouvez ainsi

- ☞ Exprimer vos préoccupations
- ☞ Identifier des besoins auxquels le Centre pourrait répondre
- ☞ Apporter de nouvelles idées
- ☞ Voter en assemblée générale
- ☞ Échanger avec d'autres francophones

En bref...

Janvier:

- Reprise des activités physiques enfants/parents
- Cours gratuits de salsa et compas à Welland

Février:

- Mois de l'histoire des Noirs
- 12 février: JO 2010 allumage de la vasque olympique
- Cours gratuits de folk

Mars

- 20 mars: Journée de la Francophonie
- 24 mars: Table-ronde jeunesse
"Moi j'embarque!"
- Cours gratuits de hip-hop

Tous les mercredis à 7h50, écoutez nos **chroniques santé** à la radio de Radio Canada (AM 860), dans l'émission **Y a pas deux matins pareils**

Merci pour leur collaboration:

Aliou Sene
Latifah Ralhali
Anne Arseneau
JoAnne Chalifour

Le focus de la saison: Le tabagisme

Avis aux fumeurs : votre bouche, premier terrain d'attaque du tabac!



Avez-vous pris vos résolutions du nouvel an?

Vous manquez d'idée? En voici une : ARRETER DE FUMER.

Rien de nouveau? La même résolution figure sur votre liste chaque année?

Vous n'êtes même pas tenté d'arrêter?

Peut-être manquez-vous de quelques éléments dissuasifs pour être résolu cette année.

Voici quelques effets du tabac sur la santé de votre bouche et de vos dents :

- **Cancer de la bouche:** le tabac est responsable de 7800 décès annuellement. Consultez votre dentiste le plus tôt possible si vous avez les signes ci-après dans la bouche : plaques blanches ou rouges, ulcères ou plaies qui n'arrivent pas à guérir, mal de gorge persistant, bosse sur une lèvre, la langue ou au niveau du cou, une élévation qui n'est pas douloureuse sur la lèvre formant une croûte sèche qui saigne lorsqu'on l'enlève
- **Haleine fétide**
- 6 à 7 fois plus de risque de **perdre** les dents que les non fumeurs
- **Prolongation** de la **période** de **guérison** de certaines plaies chirurgicales dentaires
- **Faiblesse** du système **immunitaire** de la bouche
- **Gingivite** (inflammation de la gencive) et **parodontite** plus grave (inflammation de tous ce qui entoure la dent, l'os inclus)
- Formation excessive de **plaque** dentaire, exposition aux **caries**, **jaunissement** des dents, **récession** (racines sont dénudées), et **mobilité** des dents
- **Sécheresse** de la bouche
- Femme enceinte : **anomalies congénitales** (bec de lièvre et fente palatine chez les nouveaux nés)
- **Problèmes d'odorat** et diminution du **goût**

**Alors, votre décision de quitter est prise?
Votre bouche vous remercie.**

Halima Habbal - Hygiéniste dentaire

SAVIEZ-VOUS QUE

- Les gens cessent de fumer, en moyenne 7 fois, avant d'avoir le succès à long terme, donc n'arrêtez pas d'arrêter !
- Arrêter de fumer n'est pas une question de volonté mais plutôt une question de bonne planification et d'effort.
- Vous augmentez vos chances de succès si vous vous faites encadrer à la fois par un médecin et un professionnel en cessation de tabagisme.

Cette fois-ci peut-être?

« À chaque année, je prends la résolution d'arrêter de fumer, une minute avant minuit, la veille du Jour de l'An. Rendu à 23 :55, en plein dans le party, j'modifie mon plan un tout petit peu. Je me dis: écoute c'est pas raisonnable d'arrêter juste comme ça, surtout tard en soirée, quand j'ai déjà passé toute la journée à fumer. De plus, il ne me reste que quelques cigarettes. J'les ai payées, j'les fume! ». Je décide plutôt de cesser de fumer 'officiellement' en me couchant, plus tard.

Bon maintenant ça va...mon paquet est vide...j'ai donné mon briquet à un gars au party et je me sens prête!

Le lendemain, ça ne va pas trop mal. Oui, j'ai des envies mais je les laisse passer sans commettre des atrocités regrettables.

Je me sens tellement confiante que j'me mets à me moquer des gens qui disaient que je n'étais pas capable de réussir.

Le jour suivant par contre, c'est toute une autre histoire! Oui j'ai encore des envies mais ce n'est pas vraiment ça le problème.

Le vrai problème c'est que tout le monde cherche à me provoquer. À un moment donné, ils me tombent tellement sur les nerfs que je m'en vais dehors prendre une cigarette pour me calmer et pour avoir la paix! Je me dis que je vais juste en...[...] »

Attention! SI CE QUI PRECÈDE VOUS EST FAMILIER ALORS LES PROCHAINES INFORMATIONS S'ADRESSENT À VOUS:

C'est la cigarette qui vous parle quand vous entendez un monologue interne négatif. Si vous vous arrêtez pour y penser vous verrez que vous ne serez pas d'accord. Par exemple : « J'ai peur de prendre du poids si j'arrête de fumer. » Un peu de poids n'est pas aussi mauvais pour votre santé que le tabac; « Je meurs d'envie de fumer. » Personne n'est jamais mort du sevrage de la nicotine; « Je fume depuis trop longtemps pour pouvoir arrêter. Le dommage est fait. » Il n'est jamais trop tard, car les risques pour la santé peuvent diminuer considérablement quand on arrête de fumer.

O.K. Vous avez repris la cigarette? Une erreur de parcours! Reprenez le bon chemin en prenant un rendez-vous avec notre équipe de counseling. Que ce soit votre première tentative ou votre dixième, nous voulons vous aider. On ne sait jamais. Cette fois-ci peut-être?

Jeanne Schmidt,
Infirmière autorisée en santé communautaire



Cet hiver, restez actif à votre façon

L’hiver peut être divertissant à tous âges. Certains l’accueillent à bras ouverts et profitent des divers plaisirs qu’offre cette saison, tandis que beaucoup d’autres ont de la difficulté à rester actif, surtout dehors lorsqu’il fait très froid.

Non seulement il existe des activités qui peuvent se faire à l’extérieur à condition de se couvrir chaudement, mais il y a aussi de nombreuses activités physiques qui peuvent se faire à l’intérieur.

Cet hiver vous pouvez vous livrer à des activités de l’extérieur agréables comme le ski, le patinage, la planche à neige, la promenade avec un chien, la marche, la confection d’un fort ou d’un bonhomme de neige.

POUR LES ENFANTS

Faites les sortir; plus il fait froid, plus les enfants veulent rester à l’intérieur, bien souvent assis devant la télévision, l’ordinateur, ou à jouer aux différents jeux électroniques.

C’est surtout de ces activités sédentaires que résulte l’augmentation alarmante de l’obésité infantile, d’où l’importance d’inciter les enfants à aller jouer dehors.

Ils adorent les jeux de jet de boules de neige par exemple.

☀ Quelques trucs pour inciter les enfants à aller jouer dehors :

- Parlez des avantages de l’air frais et de l’exercice physique pour leur santé
- Demandez à vos amis ou voisins de faire des sorties de jeux ensemble
- Filmez les enfants en plein jeux, ils pourront constater d’eux-mêmes tout le plaisir qu’ils ont à jouer dehors lorsqu’ils sont habillés chaudement
- Laissez-les et encouragez-les à vous aider à pelleter la neige. Ils se sentiront valorisés et leur santé sera meilleure
- Remerciez-les
- Donnez-leur une collation santé

POUR LES ADULTES

Des conseils pour les activités à l’intérieur :

☀ À la maison :

- Montez les escaliers autant que possible
- Dansez en écoutant la radio
- Exécutez des exercices d’assouplissement et d’étirement
- Faites du vélo stationnaire
- Soulevez des poids

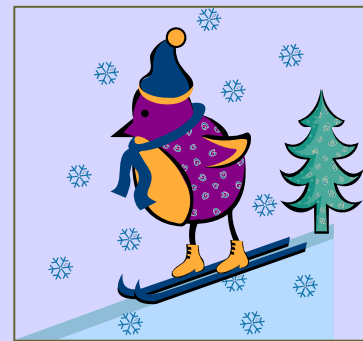
☀ Au travail :

- Empruntez les escaliers au lieu de l’ascenseur
- Faites une pause-santé par une promenade, des exercices d’étirement au bureau, si l’employeur le permet
- Faites des défis d’exercices entre collègues

☀ Quelques conseils pour rester actif et relever le défi:

- Choisissez des activités divertissantes
- Trouvez des activités que vous pouvez incorporer facilement à votre routine quotidienne
- Faites de l’exercice avec d’autres personnes
- Inscrivez vos activités dans un cahier afin d’apprécier ce que vous avez pu faire
- Fixez-vous des objectifs précis et réalistes

Sylvère Baransegeta
Promoteur de la santé



Sources :

Cet hiver pensez à votre cœur, Alberta Health Services & Agence de la santé du Canada : www.phac-aspc.gc.ca

Être actif à l’intérieur : Idées d’activités à pratiquer au chaud pendant la saison froide : www.centre4activeliving.ca



Aimeriez-vous ...

- être plus solide sur vos pieds?
- être autonome et en sécurité chez vous?
- avoir l’esprit tranquille et ne pas avoir peur de tomber?

Si vous ou l’un de vos proches avez plus de 65 ans et que vous avez répondu oui à au moins une des questions ci-dessus,

L’Équipe mobile de prévention des chutes* peut vous aider.

Ce service **gratuit** est offert dans votre communauté en anglais seulement.

Appelez au 905 777-3837, poste 12424, pour obtenir des renseignements ou fixer un rendez-vous.

Pour la disponibilité de cette offre en français, veuillez s.v.p contacter Carole Pelletier, au 1-866-885-5947 poste 225.

L’Équipe mobile de prévention des chutes est une collaboration entre St-Peters' Hospital et Hamilton Health Sciences.

Une Bénévole qui voit avec les yeux du coeur



Siena agrémente un souper intergénérationnel au son de sa guitare

Le 18 décembre dernier, nous avons eu la visite de Radio-Canada au dîner communautaire de Hamilton. L'équipe de tournage avait fait ce déplacement pour réaliser un reportage sur la bénévole du CSC H/N, Siena Trigiani. Le reportage qui sera diffusé le 19 mars prochain pendant l'émission « C'est ça la vie », met en vedette des personnes ordinaires qui font des choses extraordinaires pour leur communauté. Le reportage présentera notre jeune bénévole d'origine anglophone qui s'implique auprès des enfants et des aînés francophones de la communauté. Quels sont les atouts de Siena malgré sa cécité? ses instruments de musique et son sens de l'humour. Voilà un beau clin d'œil pour une jeune bénévole francophile de notre communauté qui a le don de rassembler les gens de toutes origines et de tous âges, et de partager sa passion pour la vie.

Félicitations Siena !

Plus de bénévoles et plus de résolutions

Bonne nouvelle! La Fondation Trillium de l'Ontario a accordé au Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara une subvention d'une durée de 2 ans, dans le but de renforcer le bénévolat francophone dans la région de Hamilton. Selon l'évaluation faite auprès des bénévoles qui ont participé à ce programme pendant la première année (qui s'est terminée en juillet 2009):

- la majorité d'entre eux estime que le bénévolat contribue d'une façon significative, à l'intégration communautaire et canadienne dans le cas des nouveaux arrivants.
- Nos répondants bénévoles à 80%, désirent continuer leur engagement communautaire et désirent recevoir encore plus de formation*.

Ces résultats démontrent que nous sommes sur la bonne voie. Ils nous permettront également de réajuster le programme de bénévolat pendant les deux prochaines années afin de répondre aux besoins exprimés par les bénévoles et par la communauté.



Ne manquez pas nos cours de danse gratuits à partir de janvier 2010 à Welland.
Salsa ☺ Hip-Hop ☺ Cha-Cha ☺ Folk...
Pour tous les francophones de tous âges

Voici donc nos résolutions pour la nouvelle année :

- Offrir aux bénévoles six formations par année dans divers domaines touchant l'engagement communautaire;
- Développer nos méthodes de communication avec les bénévoles et nos partenaires communautaires grâce à des formulaires accessibles en ligne, des agendas d'activités envoyés par courriel et une banque de données pour nos partenaires;
- Former dix bénévoles leaders afin qu'ils puissent activement assister leur communauté et les autres bénévoles dans leurs champs d'expertises respectifs;
- Aider à rendre les milieux de travail plus à l'écoute des bénévoles et les aider à reconnaître l'apport essentiel du bénévolat dans notre communauté.

Pour avoir plus d'information sur le bénévolat ou pour devenir bénévole communautaire visitez notre site internet au <http://www.centredesantecommunautaire.com> sous la section programmes et services.

* Sondage analysé par Monsieur Benjamin Muhigirwa, bénévole de la région du Niagara, Statisticien spécialiste en enquêtes, sondages, Comptabilité nationale et analyse des données. Novembre 2009

- Inscription par téléphone au 905-735-0131
- Demandez Claude ou laissez un message

Articles rédigés par Nancy Larivière
Responsable du bénévolat

Femmes

Égalité des sexes + Égalité des chances = Progrès pour tous



La Journée internationale de la femme est une célébration à travers le monde qui permet de mettre en valeur les droits des femmes.

Quelque soit la langue, la culture, l'ethnicité, ou le statut économique et social, hommes, femmes, jeunes filles et jeunes garçons se joignent pour

reconnaître les accomplissements de la femme.

La Journée internationale de la femme trouve son origine au XXe siècle, durant les mouvements face aux conditions de travail et au droit de vote des femmes en Amérique du Nord ainsi qu'en Europe.

En 1977, elle fut proclamée par l'Assemblée générale des Nations Unies et fixée au 8 mars.

Depuis, la Journée internationale donne lieu à l'organisation d'une série d'événements commémoratifs qui prennent place du 2 au 8 mars.

La Journée internationale de la femme est célébrée de plusieurs façons à travers le monde. Dans certains pays autre que le Canada, les jeunes filles vont à l'école dans des costumes traditionnels spéciaux, des parades et des manifestations prennent places dans les rues. Dans d'autres, les femmes reçoivent de petits cadeaux en honneur à leurs progrès.

Vous aussi vous pouvez célébrer la femme à votre façon, quelle soit votre mère, votre compagne, sœur, ou une parfaite étrangère; vous êtes invités à prendre un moment de réflexion lundi le 8 mars 2010 pour penser aux accomplissements des femmes. En le faisant, pensez aussi à votre contribution pour que le thème 2010 de cette journée, à savoir **Egalité des sexes, égalité des chances: progrès pour tous** se transforme en réalité.

Mieux encore, faites-en une résolution.

Jaëlle E. Travailleuse en appui transitoire

Source:

www.cfc-swc.gc.ca
Women Watch

Ne manquez pas la célébration du mois de l'histoire des Noirs !

Les organismes communautaires francophones se donnent la main pour organiser une soirée culturelle à Hamilton le vendredi 26 février 2010.

Une belle occasion de découvrir d'autres visages de la francophonie.

Renseignez-vous auprès de l'ACTO-Hamilton: 905 540-1300



Le Club de devoirs... et les devoirs du Club

Dans le cadre de la lutte contre le décrochage scolaire et dans le but d'améliorer le rendement scolaire des élèves francophones de Hamilton, le Centre de santé communautaire organise un club de devoirs avec l'aide de bénévoles (adultes référents, enseignants à la retraite...), dans son espace convivial « Carrefour d'établissement » au 970 rue King Est à Hamilton.

Les objectifs de ce club sont :

- Favoriser la réussite scolaire des jeunes les plus en difficultés
- Maintenir leur intérêt pour l'école et augmenter le taux de réussite
- Augmenter la motivation des élèves au regard de leur parcours scolaire et de leur capacité à se prendre en main.



Ces services sont gratuits, confidentiels et accessibles à tous les élèves des niveaux transitoire et secondaire en dehors des heures de classes; ils seront assurés par les bénévoles qui guident les élèves vers la réussite scolaire au moyen d'une méthode d'apprentissage dans laquelle l'enfant est au centre de l'action pédagogique.

Les séances d'aide aux devoirs se déroulent tous les mardis et jeudis à partir de janvier 2010. La référence des élèves se fait par les écoles et par les parents.

Les mardis et les jeudis de 15h 30 à 19h 30

Lieu : 970 Rue King Est,
Hamilton, Ontario L8M 1C4
Tél. : (905) 528-0163 poste 290
Sans frais : 1-866-437-7606

Fermé pendant les vacances.

Fatoumata Sankhon - Travailleuse en établissement

Échos de la communauté

Moteur... ça tourne... action au Centre français

Début 2010, le Centre français vous propose deux événements à Hamilton qui marqueront sans aucun doute la scène culturelle francophone.

D'abord, le **Festival du film francophone de Hamilton** tiendra sa sixième édition au Centre de découvertes de Parcs Canada, 57 Promenade Discovery, du 26 au 28 février 2010. Cette année, nous allons continuer à vous présenter une belle sélection cinématographique où drames et comédies se réunissent pour offrir un festival mémorable. Outre la présentation de films, notons le concours de court-métrage. Les participants, âgés de 12 à 24 ans, auront l'occasion de démontrer leurs talents de réalisateurs en s'inspirant du thème de l'environnement. Parmi tous les films réalisés, six d'entre eux

seront sélectionnés par un jury. De plus, les internautes (les courts-métrages choisis seront montrés sur Internet) et le public cinéophile pourront voter pour leur film préféré.

Ensuite, le concours **"ARTFO"** revient en grande force cette année après cinq années d'absence ! De jeunes chanteurs, danseurs et auteurs-compositeurs-interprètes âgés entre 9 et 24 ans se réuniront à l'école secondaire Cathedral le 17 avril 2010 pour vous offrir de magnifiques morceaux. Les gagnants de chacune des catégories seront désignés par un jury composé d'experts. De plus, nous incluons dans le spectacle une partie non compétitive en encourageant la participation des jeunes de moins de 9 ans et l'implication dans les catégories

comme l'humour, le théâtre, l'improvisation, etc. Ceux et celles qui désirent participer, ont jusqu'au 5 février 2010 pour s'inscrire. Pour plus d'informations, veuillez composer le 905-547-5702 ou encore écrire à jeunesse@centrefrancais.ca

Outre ces deux événements, nous offrons toujours nos activités mensuelles : scrabble, soirées ciné et club de lecture.

Enfin, le Centre français est heureux d'accueillir Madame Dominique Lemieux dans son équipe. Madame Lemieux s'occupera de l'administration ainsi que de l'organisation d'activités culturelles. Bienvenue parmi nous, Dominique !

Quant à vous, passez une belle année 2010!

Pour vous, chez nous au COLLÈGE BORÉAL :

Cours d'Anglais Langue de Travail pour nouveaux arrivants (en journée, en soirée et en ligne (subventionné par CIC)

Accès Carrière Études/Formation de base

Cours de Français Langue Seconde pour adultes et enfants

Cours de perfectionnement de la langue française

Cours en santé et sécurité

Divers cours en ligne

Pour plus de renseignements,
veuillez communiquer avec nous

3340, Schmon Parkway
Thorold, ON, L2V 4Y6
Tél. 905-688-9998
www.borealc.on.ca



Nouveaux visages à l'



L'ABC Communautaire est l'un des organismes les plus actifs sur le territoire de la Péninsule du Niagara. Sa mission s'effectue auprès du public francophone, dans les domaines d'éducation pour adultes et d'aide aux nouveaux arrivants.

L'ABC Communautaire qui encourage les initiatives ayant des effets durables se place dans une logique de développement des compétences et du potentiel au sein de la communauté francophone; c'est ainsi que le Centre a recruté, récemment, Marie-Dominique Jacques Joseph de Fort Érié, et Norah Valcourt de Welland qui, par leur dynamisme et dévouement, incarnent, au sein du personnel de l'ABC Communautaire, un vrai modèle de richesse et de diversité culturelle!

(Suite page suivante)



Marie-Dominique Jacques Joseph

Échos de la communauté

SOFIFRAN souhaite à toutes et à tous une année prospère et pleine de belles perspectives.

2009 s'est achevée sous de bons augures pour SOFIFRAN: un nouveau Conseil d'administration formé d'une équipe dynamique présidée par Malica Attou, une femme d'expérience, et d'autre part un grand réveillon de fin d'année..

2010 s'annonce comme une année riche avec des actions découlant des initiatives entamées en 2009. Parmi elles, les retombées de notre projet de jardin communautaire l'été dernier, sur un terrain offert par un fermier de Port Colborne. Les légumes semés ont largement répondu aux attentes et les résultats de cette expérience ouvrent de belles perspectives pour la communauté immigrante francophone. Trois coopératives s'apprêtent ainsi à voir le jour :

La coopérative d'incubation du Club 2000 Niagara offrira des formations aux futurs agriculteurs; une coopérative de production agricole rassemblera les «incubés» et enfin la coopérative de distribution des produits exotiques pour les femmes immigrantes francophones est quasiment une réalité.

Le mois de février est bientôt là et avec lui, vient le temps de la célébration de l'histoire des Noirs.

Pour la troisième année consécutive, SOFIFRAN organisera son **FESTIV'ÉBÈNE 2010**.

Chaque année, nous nous efforçons d'améliorer notre programmation avec des nouvelles activités et de l'originalité. Pour 2010, nous vous concoctons encore plus de divertissements :

En partenariat avec les deux Conseils scolaires, SOFIFRAN organisera des animations culturelles dans les écoles de la péninsule avec le concours des artistes résidant à Toronto et Ottawa. À la carte, danse, chant, humour et présentation sur les personnalités Noires qui ont le plus marqué l'histoire du Canada.

Le second concours de libre expression artistique sur le thème «*Richesse culturelle et multiculturalisme du Canada*» sera organisé dans les deux écoles secondaires de la péninsule. Les deux gagnants recevront le prix **EBEN'ART 2010**.

Sous l'ombre de «L'arbre à palabre» Wesley Romulus animera un atelier sur le thème: «*Immigration : nécessité d'ajustement conjoncturel et culturel*»). Cette activité sera réalisée en partenariat avec le Centre de Santé communautaire Hamilton/Niagara et se tiendra dans leurs locaux.

La soirée de gala, qui aura lieu le 6 février prochain comprendra plusieurs activités dont notamment: la prestation des artistes de la communauté immigrante, un défilé de mode africaine, une exposition d'œuvres d'art, des spectacles d'art vivant;

le groupe KEZA du Rwanda avec ses gracieux danseurs, le groupe Elykia de la R D Congo, les percussionnistes de Black Krukudu Group du Ghana, du spectacle avec les élèves de l'école secondaire Confédération et de l'école secondaire catholique Jean Vanier, D.J. King (Toronto), etc. Ils viendront tous pour égayer le festival et remonter le baromètre de la météo en plein cœur de l'hiver.

La série d'ateliers-causerie sous le thème de «*Mes défis d'immigrant(e)* » comprenant divers sujets tels que: l'argent et nous; les réalités canadiennes; attitudes culturelles et préjugés; valeurs à garder et entretenir et coutumes à moduler; se préparer pour le jour J, etc. seront organisés tout au long de l'année 2010.

Enfin, un accent tout particulier sera mis sur des soirées rencontres pour des échanges entre femmes.

Tél.: 905-735-8888
Télec. 905-735-8848



sofifran200@gmail.com

(suite de la page précédente)



Norah Valcourt

Toutes les deux sont d'origine haïtienne, et résident au Canada depuis 9 et 17 mois respectivement.

Marie-Dominique est une mère de deux garçons de 16 et de 14 ans, et Norah est une jeune femme célibataire, sans enfants.

En tant que réfugiées, elles ont dû faire

face à beaucoup de problèmes que tout immigrant pourrait affronter à un moment ou à un autre de son arrivée, tels que l'isolement, le chômage et les difficultés de faire reconnaître les études faites à l'étranger.

Elles ont grandement bénéficié des services offerts par le Centre: le programme d'équivalence ACE, par exemple, était le meilleur choix pour elles, surtout qu'elles envisagent de suivre des cours au niveau collégial dans un avenir proche.

Le bénévolat leur a permis d'acquérir de nouvelles habiletés et compétences qu'elles pourraient mettre au service des organismes francophones de la région. C'est l'une des dimensions les plus importantes qui contribue à leur permettre aussi de bien s'impliquer dans le développement de la société

canadienne, et de développer en elles un sentiment d'appartenance: le soutien communautaire permet à tous de se sentir inclus et de participer pleinement à la vie de la collectivité! L'ABC Communautaire occupe une place de choix dans la communauté, vu les services de qualité qu'il offre. Marie-Dominique et Norah aimeraient encourager tout le monde à venir bénéficier des services du Centre, car cela permettrait de bien comprendre le milieu, d'interagir d'une manière claire et efficace, et d'acquérir de solides compétences.

Entretien et texte réalisés par :
Josette V. Aubourg
Facilitatrice de Parrainage et
Travailleuse communautaire
et bénévole au CSC H/N

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

Nutrition



Résolution santé pour la nouvelle année... réduisez la grosseur de vos portions:

Depuis quelques années, la quantité d'aliments contenus dans nos assiettes tend à augmenter. Et plus une portion est copieuse, plus nous mangeons. En effet, des études ont démontré que lorsqu'une personne est placée devant une assiette bien remplie, elle consomme environ 30 % plus d'aliments que ce qu'elle aurait fait normalement! Pour diminuer vos portions, voici quelques solutions:

- **Utilisez de plus petites assiettes de service**

Plus de 70 % des calories ingérées dans une journée proviennent de ce que l'on met dans des bols, des assiettes, des verres et des ustensiles. Plus ces contenants sont gros, plus on a tendance à les remplir sans même s'en rendre compte

- **Transférez les aliments dans un petit bol ou une petite assiette avant de manger**

Ne mangez pas à même la boîte de céréales ou le sac de croustilles. Ceci risque de fausser votre perception de la quantité d'aliments que vous avez consommé.



- **Commandez des demi-portions**

La grosseur des portions normales dans les restaurants incite souvent à la surconsommation. En effet, peu importe la quantité d'aliments présents

dans notre assiette, nous sommes portés à en vider tout le contenu. En commandant de plus petites portions, il est plus facile de respecter les besoins de son corps.

- **Optez pour de plus petits formats d'achat**

Que ce soit pour un maïs soufflé au cinéma ou une crème glacée au bar laitier du coin, demandez un petit format. Depuis les années 1950, la grosseur des portions proposées dans les restaurants s'est multipliée. Par exemple, le seul format de frites offert à cette époque était de 2,5 oz. Aujourd'hui, ce dernier est considéré comme un petit format, alors que le grand format contient en fait trois fois la quantité de frites...

- **Mangez lentement et écoutez votre corps**

Manger fait partie des plaisirs de la vie... alors, prenez le temps de déguster. Environ 20 minutes sont nécessaires afin de transmettre au cerveau les signaux de satiété de l'estomac. En mangeant trop rapidement, vous pourriez absorber un bon nombre de calories avant même de vous apercevoir que vous n'avez plus faim.

Marie-France Gauvin - Nutritionniste

Source: *Extenso*, Le portail d'information de Nutrium



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

CSC HAMILTON

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

CSC Thorold/St. Catharines

3340 Schmon Parkway, Thorold,
Ontario, L2V 4Y6

CSC Fort Érié

62 rue Jarvis, Fort Érié
Ontario, L2A 2S4

Sites satellites

Une équipe à l'écoute de la communauté