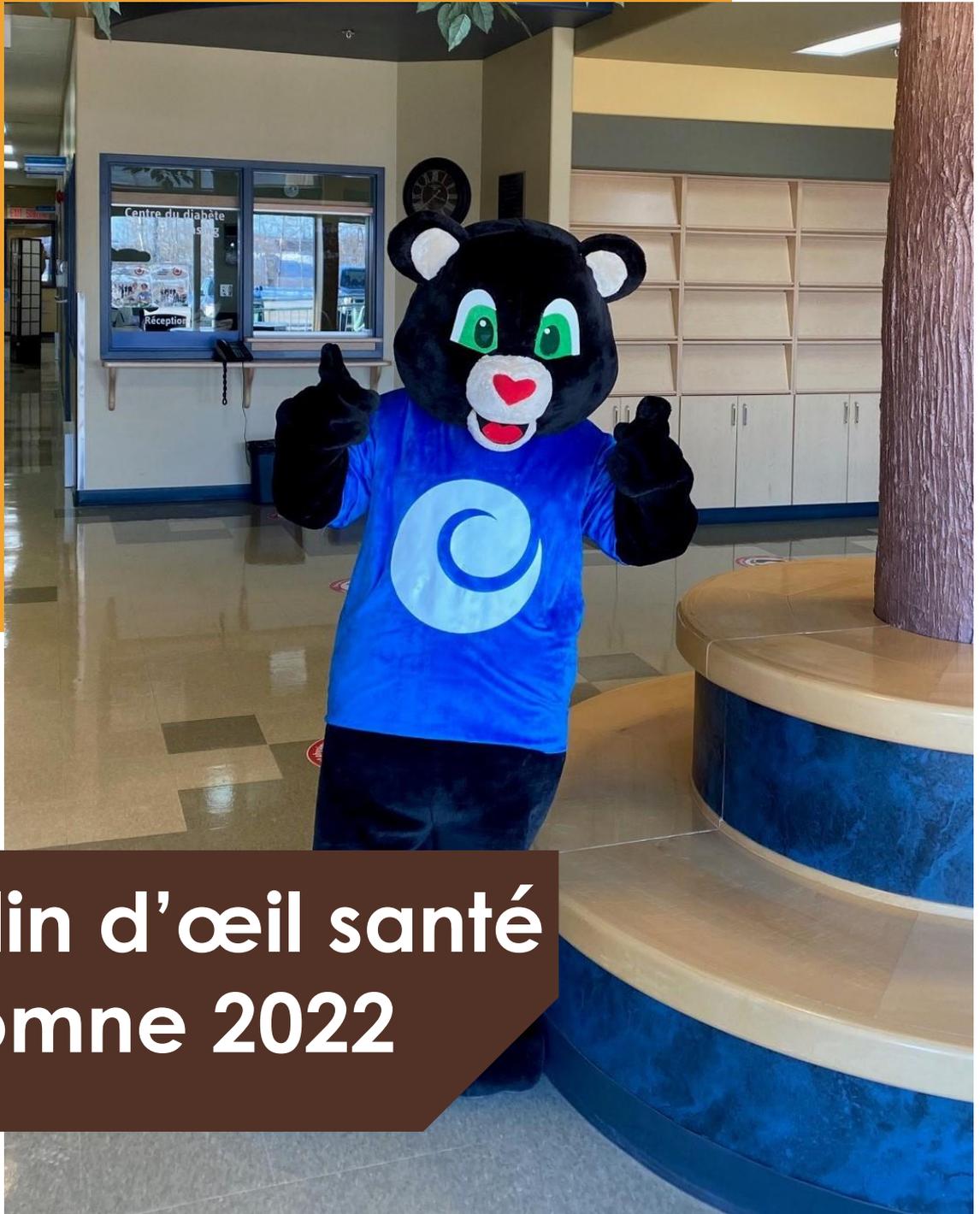




**Santé
Ontario**



Le clin d'œil santé Automne 2022

Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région

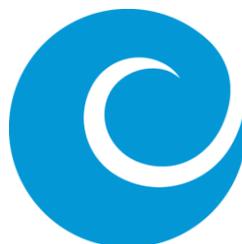
Courriel: santé@csckap.on.ca

Site web: www.csckap.on.ca

Tél.: 705-337-1201

27 Kolb, Kapuskasing

(Ontario) P5N 1G2



**Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région**

TABLE DES MATIÈRES

MESSAGE AUX LECTRICES ET AUX LECTEURS	3
VIEILLIR À DOMICILE	4
CENTRE DU DIABÈTE DE KAPUSKASING	5
SOINS PRIMAIRES	6
PROMOTION DE LA SANTÉ	7
COIN DES ENFANTS	8
DÉFI DE LA SAISON	9
VOLET BÉNÉVOLE	10
NUTRITION	11
PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES	12

MESSAGE AUX LECTRICES ET AUX LECTEURS

Bienvenue

Bienvenue à notre édition du *Clin d'œil santé* saisonnière édition d'automne 2022! Dans cette troisième édition de notre bulletin d'information, nous aborderons divers sujets intéressants pour accroître vos connaissances, vous divertir et pour vous informer des programmes offerts au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région et à Vieillir à domicile.

Avec l'arrivée de l'automne vient évidemment le changement de couleur de feuilles, mais aussi de nombreux thèmes soulignant l'importance de divers sujets en santé, incluant le mois de la sensibilisation au cancer du sein (octobre), Movember - mois de la sensibilisation à la santé masculine (novembre), mois de la prévention des chutes (novembre), la journée internationale de la santé mentale (10 octobre), la journée mondiale du SIDA (1^{er} décembre) et plusieurs autres!

À NOTER:

Nous sommes maintenant ouverts tous les mercredis soirs de 17 h à 19 h 30!

Nous sommes maintenant ouverts de 8 h 30 à 16 h 30 incluant l'heure du midi (12 h à 13 h)!

Bonne lecture!



VIEILLIR À DOMICILE



L'équipe de Vieillir à Domicile vous livre des programmes spécialisés afin de vous garder en forme. Le vieillissement peut affecter nos capacités physiques et mentales. Nous pouvons ralentir le processus avec des mesures préventives afin de maintenir notre indépendance.

PIED

Le cours de PIED est un programme de prévention des chutes d'une durée de 12 semaines pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Le programme vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique tout en gardant les os en santé et en prenant sa confiance en ses moyens. Vous devez être prêts à faire de l'activité physique lors des sessions et aussi à participer à des sessions éducatives.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Ce cours est un atelier de vitalité intellectuelle pour les aînés qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal. Le cours comprend 10 rencontres, qui durent entre 90 et 120 minutes. Le cours aborde plusieurs thèmes tels que le stress, la nutrition et les loisirs. Les intervenantes mettront votre mémoire au défi afin de prévenir la perte de celle-ci.

COURS DE TECHNOLOGIES

Ce cours vous permet d'apprendre à utiliser des tablettes électroniques (Apple ou Samsung). Lors de la durée du cours, vous aurez la chance d'emprunter un iPad et de l'emporter à la maison afin de vous pratiquer à l'utiliser. Le cours sera d'une durée de 7 sessions d'environ 2 heures chacune.

COURS DE CUISSON

Ce cours est d'une durée de 4 sessions. Vous devez être prêts à cuisiner et à participer à des sessions éducatives sur la nutrition. Vous retournerez à la maison avec un repas chaud pour souper chaque session!

COMMENT S'INSCRIRE?

Si un des cours mentionnés ci-haut vous intéresse, vous pouvez vous inscrire en composant le 705-371-3006. Si le cours est offert prochainement, nous allons pouvoir vous inscrire. Si le cours n'est pas offert prochainement, nous allons vous ajouter à une liste d'attente pour vous appeler lorsque celui-ci sera offert.

CENTRE DU DIABÈTE

Vivez-vous avec le diabète? Vous venez de recevoir votre diagnostic? Vous désirez en apprendre davantage à ce sujet? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, ces sessions d'informations vous seront sûrement utiles.

VIVRE AVEC LE DIABÈTE/ LIVING WITH DIABETES

Sessions d'information sur le diabète.

Information sessions about diabetes.

Endroit/Location : Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région
27, avenue Kolb Avenue

Sessions:

6:00 p.m. to 7:00 p.m.

- September 21 - Mental Health and Diabetes.
- September 28 - Healthy Eating and Diabetes.
- October 5 - What is Diabetes?
- October 12 - Diabetes and Complications.
- October 19 - Diabetes and Physical Activities.

18 h à 19 h

- 26 octobre - Qu'est-ce que le diabète?
- 2 novembre - La santé mentale et le diabète.
- 9 novembre - Le diabète et les complications.
- 16 novembre - Saine alimentation et le diabète.
- 23 novembre - Le diabète et l'activité physique.

Pour plus de détails, veuillez composer le 705-371-2016.
For more information, please call 705-371-371-2016.



SOINS PRIMAIRES

Les tests de PAP

Saviez-vous que nous offrons des cliniques de tests de PAP pour les femmes n'ayant pas de fournisseur de soins de santé et demeurant entre Opatatika et Fauquier?

Qu'est-ce qu'un test de PAP?

Le test Pap est une intervention qui permet de prélever un peu de cellules du col de l'utérus. On y a recours pour vérifier s'il y a des changements dans ces cellules¹.

NOUS OFFRONS LE SERVICE DE
TEST DE PAP
pour les femmes n'ayant pas de fournisseurs de soins de santé

WE NOW OFFER
PAP TESTS
for women without healthcare providers

Appelez-nous au 705-337-1201 afin de prendre un rendez-vous

Call us to make an appointment at 705-337-1201

 Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région

 Santé Ontario

 Ontario Health

¹ La société canadienne du cancer, 2022.

PROMOTION DE LA SANTÉ

L'hygiène du sommeil

Qu'est-ce que l'hygiène du sommeil?

L'hygiène du sommeil est un terme qui signifie avoir de bonnes habitudes de sommeil afin d'améliorer la qualité du sommeil. La pratique de bonnes habitudes de sommeil peut aider à remédier aux problèmes de sommeil à long terme².

10 trucs pour améliorer l'hygiène du sommeil

1. **La routine** : se coucher et se réveiller plus ou moins à la même heure tous les jours (fin de semaine aussi).
2. **Écouter à son corps** : se coucher seulement lorsqu'on reçoit de la fatigue.
3. Prendre une pause et réessayer: lorsqu'on ne réussit pas à s'endormir après 20 minutes, levez-vous et faites quelque chose ennuyante ou non-stimulante. Retournez au lit lorsque vous ressentez de la fatigue.
4. **Évitez la caféine, la nicotine et l'alcool**: au moins 4 à 6 heures avant d'aller se coucher.
5. **Le lit c'est pour le dodo**: essayez de garder la chambre à coucher pour le sommeil seulement. Par exemple, ne pas visionner la télévision au lit.
6. **Éviter les siestes pendant le jour**.
7. **Pratiquez un rituel**: certains rituels préparent le cerveau avant le sommeil. Par exemple, les étirements ou prendre une tasse de tisane (sans caféine bien sûr!).
8. **L'heure du bain**: prendre un bain 1 à 2 heures avant le sommeil.
9. **Évitez l'horloge** : regarder l'horloge lorsqu'on est incapable de s'endormir ne fait qu'amplifier l'incapacité de dormir.
10. **L'activité physique** : faire régulièrement de l'exercice aide avec le sommeil, mais on devrait éviter des exercices trop vigoureux 4 heures avant le dodo.
11. **Évitez d'aller se coucher le ventre vide, mais aussi évitez les gros repas avant d'aller se coucher**.
12. **Un environnement** calme, sans bruits et distractions, à une bonne température ambiante permet un bon sommeil.





CHASSE AU TRÉSOR

Trouvez ces objets



- Une pierre
- Un oiseau
- Une feuille jaune
- Un arbre en feuille
- Un escargot
- Un insecte
- Un verre de terre
- Une chenille
- Un champignon
- Un arbre mort
- Une écorce d'arbre
- Une toile d'araignée
- Une araignée
- Une plume de oiseau
- Une fleur

VOLET BÉNÉVOLE

Quel genre de bénévole seriez-vous ?

Je me décrirais comme une personne étant sociale ou organisée?

Je suis une personne sociale

Nous avons des opportunités de bénévolat qui vous rapprocheront des gens de la communauté et qui vous permettront de mettre vos habiletés sociales à l'œuvre!

Je suis une personne organisée

Nous avons une panoplie d'opportunités de bénévolat qui demandent un sens de l'organisation bien aiguisé!

Dans un groupe de gens, je suis celle ou celui qui parle fort ou je suis à l'écoute?

Je parle fort

Nous avons des opportunités de bénévolat pour faire briller vos aptitudes de leader! Selon vos intérêts et vos talents, vous pourriez devenir animatrice ou animateur d'activités.

Je suis à l'écoute

Afin d'avoir du succès, nous avons toujours besoin de gens pour travailler derrière les rideaux. Avec nos programmes, nous avons besoin d'appui avant, pendant et parfois après pour s'assurer du bon déroulement des activités.

J'aime la stabilité ou la spontanéité?

J'aime la stabilité

Nous avons des opportunités de bénévoles qui sont toujours les mêmes de semaine en semaine. Si vous êtes prêts à vous engager une fois par semaine ou une fois aux deux semaines, ces opportunités sont pour vous! Le bénévolat serait toujours à la même heure ou presque, toujours la même journée et la tâche se ressemblerait beaucoup de semaine en semaine.

J'aime la spontanéité

Vous n'êtes pas dans l'obligation de vous engager à un programme ou à un certain nombre d'heures par semaine. Chaque semaine, vous recevrez les opportunités de bénévoles disponibles pour la semaine par courriel et vous pourrez répondre si vous êtes intéressé. Les tâches varient de semaine en semaine ainsi que l'horaire. Nous avons même occasionnellement des tâches qui peuvent être faites à partir de votre domicile.

Ça pique ta curiosité? Communique avec Adèle, Responsable des services bénévoles par courriel au atremblay@cscap.on.ca ou par téléphone au 705-371-3006.

DÉFI SANTÉ DE LA SAISON

Avec l'arrivée de l'automne, vient aussi l'arrivée de temps plus humide, froid et sombre. Cependant, c'est très important de maintenir un style de vie actif pendant toute l'année.

La marche a de nombreux bienfaits pour la santé! Saviez-vous que la marche est un sport accessible à tous qui nous permet de nous entraîner d'une façon sécuritaire. Trente minutes de marche par jour permettent de garder notre corps en bonne forme physique, mais ont aussi des bienfaits sur la santé mentale.

Programme de marche

Marche extérieure...

Malgré les températures plus froides, on vous lance le défi de profiter de la marche en plein air le plus que possible avant que la neige arrive.

Marche intérieure...

Si le froid vous embête, profitez de notre belle piste de marche au sous-sol du Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région. La piste est ouverte du lundi au vendredi de 9 h à 10 h ainsi que de midi à 13 h les mercredis.

La recommandation quant à l'activité physique³ :

- Au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine.
- Des activités pour renforcer les muscles au moins deux jours par semaine.
- Plusieurs heures d'activité physique légère, dont se tenir debout.



³ Participaction, Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgées de 18 à 64 ans, 2021.

NUTRITION

Vos enfants ne veulent pas manger de fruits et de légumes? Voici 5 trucs afin de les encourager à en consommer davantage⁴ :

Prêcher par l'exemple

Quand vous faites des choix alimentaires sains pour vous-même, vous enseignez à vos enfants à manger sainement.

Si vous manquez de temps, ne faites pas cuire les légumes : servez-les crus accompagnés d'une vinaigrette, de houmous ou de yogourt grec en guise de trempette.

Faire participer les enfants

Emmenez vos enfants à l'épicerie.

Jouez un jeu de couleurs avec les fruits et les légumes.

Demandez à vos enfants de choisir des fruits et des légumes de différentes couleurs pour leurs collations de la semaine.

Ajouter de nouveaux fruits et légumes aux aliments familiers

Évitez le stress.

Servez un nouvel aliment avec des fruits et des légumes qu'ils connaissent déjà.

Mélangez des cubes de patates douces et de pommes de terre rôties.

Proposez, encore et encore

La plupart des enfants n'accepteront de goûter à un nouvel aliment qu'après 10 ou 15 tentatives de votre part.

Essayez différentes façons de préparer le légume ou le fruit. Par exemple, si votre enfant ne veut pas manger de bâtonnets de carotte, la carotte râpée lui plaira peut-être.

Ajouter de la variété

Achetez des fruits et des légumes de saison. En hiver, les fruits et les légumes surgelés sont généralement un meilleur achat et sont aussi nutritifs que s'ils étaient frais.

Essayez un nouveau légume ou un nouveau fruit à chaque mois.



⁴ Découvrez les aliments, 2022.

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES

Opération sous-zéro

L'événement annuel « Opération sous-zéro » est de retour pour son 5^e anniversaire. Chaque automne, l'équipe communautaire au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région organise la collecte et la distribution de manteaux d'hiver pour les gens en besoin.



Vous voulez contribuer?



La collecte : Vous pouvez

apporter vos manteaux ou pantalons d'hiver usagés (pour enfants ou adultes) au North Star Linen à Kapuskasing (39, promenade Riverside). La date limite est le 31 octobre 2022.

Vous avez besoin de vêtements d'hiver?



La distribution : pendant tout le mois de novembre 2022, nous allons faire la distribution de ces vêtements à la Banque Alimentaire de Kapuskasing (4, rue Sheppard). Les vêtements seront gratuits et ouverts au public. Voici les dates de distributions :

- Le jeudi 3 novembre 2022 de midi à 15 h 30
- Le jeudi 10 novembre 2022 de midi à 15 h 30
- Le jeudi 17 novembre 2022 de midi à 15 h 30
- Le jeudi 24 novembre 2022 de midi à 15 h 30

Merci à nos partenaires !

- North Star Linen : nettoyage des vêtements.
- La banque alimentaire : entreposage et distribution des vêtements.

North Star Linen★

Banque Alimentaire de
Kapuskasing
Food Bank