

info

# Clinique

Juin 2013 - N°1

info

Bulletin d'information publié par la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles



Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

Informations : 514-937-9251

www.ccpsc.qc.ca

## Assemblée Générale Annuelle de la Clinique

Mercredi 19 juin

**RDV à 18h00 au**

**Centre YMCA**

de Pointe-Saint-Charles

255 avenue Ash



### Une Clinique enracinée dans son Quartier !



### Vous cherchez un médecin de famille ?

Page 4



### Des sites internet utiles sur de l'info en santé !

Page 5



# Assemblée Générale Annuelle de la Clinique

Mercredi 19 juin

**RDV à 18h00 au**

**Centre YMCA**

de Pointe-Saint-Charles

255 avenue Ash

---

18h00 : Souper communautaire  
offert par la Clinique.

19h00 : Début de l'assemblée.



Une Clinique  
enracinée dans  
son Quartier !

- > Rassemblement gratuit et ouvert à tous !
- > Souper offert par la Clinique !
- > Transport disponible sur demande.
- > Whisper translation to English.
- > Espace accessible aux personnes à mobilité réduite.
- > Garderie gratuite avec jeux pour les enfants.



Informations : 514-937-9251 / [www.ccpssc.qc.ca](http://www.ccpssc.qc.ca)



Clinique communautaire  
de Pointe-Saint-Charles



Chers citoyennes et citoyens de Pointe-Saint-Charles,

Au nom du conseil d'administration, j'ai le plaisir de vous inviter à notre Assemblée Générale Annuelle (affiche à gauche). La mission de la Clinique est d'offrir à la population du quartier des services médicaux et sociaux, tout en travaillant sur les causes socioéconomiques de la maladie.

Pour réaliser ces objectifs et vous offrir des services de qualité, plusieurs équipes multidisciplinaires s'activent quotidiennement à la Clinique : accueil, adultes, enfance-famille, jeunes, scolaire, soins infirmiers, services médicaux, soutien à domicile, planification et développement communautaire.

En tant que président du conseil d'administration, je suis fier du travail accompli par les membres du personnel, de l'équipe médicale et de l'implication militante et engagée des membres du conseil et des différents comités de la Clinique. En plus des services offerts quotidiennement par ces équipes et l'étroit travail de collaboration et de solidarité qui se poursuit avec les groupes du quartier, le conseil d'administration tient à souligner quelques réalisations importantes qui ont marquées 2012-2013 :

- ~ L'adoption de la planification stratégique 2012-2015 à travers un processus de discussions et consultations ouvertes.
- ~ L'avancement des négociations avec les deux syndicats, ainsi qu'avec l'équipe de coordination de la Clinique.
- ~ L'actualisation de l'ex-comité de relation avec les citoyens qui est devenu le Comité des Membres et Usagers de la Clinique (CMUC) et qui a entre autres organisé une Fête de rentrée en septembre 2012, couronnée de succès.
- ~ L'excellent travail de mobilisation et de sensibilisation du comité de Lutte en santé pour dénoncer les frais médicaux illégaux et abusifs facturés par certains cabinets de médecins.
- ~ Une gestion attentive et rigoureuse des ressources financières qui a entre autres conduit à une diminution notable du recours aux agences de placement.

Pour en connaître plus sur le travail accompli en 2012-2013 et pour venir vous exprimer sur les priorités proposées pour 2013-2014, je vous invite à participer à notre Assemblée Générale, le mercredi 19 juin 2013.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

Pascal Lebrun, président du CA



## Programme de la soirée :

- 18h00 : Accueil des citoyens et souper
- 19h00 : Ouverture de l'Assemblée Générale
- 19h15 : Rapport d'activité
- 19h30 : Période de questions et commentaires
- 20h00 : Rapport financier
- 20h10 : Adoption des priorités 2012 - 2013
- 20h30 : Élection au conseil d'administration
- 21h00 : Levée de l'assemblée

L'Info Clinique est le bulletin d'information de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles. Il est édité deux fois par année et distribué de porte à porte dans le quartier de Pointe-Saint-Charles.

Tirage : 7000 exemplaires

Illustration, mise en page et coordination : Guillaume Biollay

Traduction : Élise Boyer

Merci aux personnes qui ont contribué à ce numéro : Annie Bissaillon, Guylaine Arbour, Pascal Lebrun et Luc Leblanc

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles  
500, avenue Ash, Montréal, QC, H3K 2R4  
1955, rue du Centre, Montréal, QC, H3K 1J1  
(514) 937-9251 www.ccpssc.qc.ca



# Vous recherchez un médecin de famille ?



**S'unir pour mieux vous servir !** Afin de favoriser l'accès des citoyens du quartier à un médecin de famille, la Clinique a pris la décision de se joindre au Guichet d'Accès pour Clientèle Orpheline (G.A.C.O) du Sud-Ouest Verdun.

## X Qu'est-ce que le GACO ?

Le GACO est en réalité une liste d'attente centralisée et informatisée vous permettant d'**accéder à un médecin de famille sur tout le territoire du Sud-Ouest Verdun. Tous les résidents de Pointe-Saint-Charles peuvent s'y inscrire par un simple coup de téléphone.**



## X Une inscription simple et rapide !

Il vous suffit de téléphoner au numéro suivant :  
**Du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00.**  
*(Choix de la langue : français ou anglais)*

**514 • 766 • 0546 (poste 2234)**

### 1 Une boîte vocale vous demandera de laisser votre :

- > **Nom**
- > **Prénom**
- > **Numéro d'Assurance Maladie**
- > **Code Postal**
- > **Numéro de téléphone sur lequel il est possible de vous joindre entre 8h00 et 16h00.**



### 2 Un agent administratif vous rappellera pour valider l'exactitude de vos renseignements.

### 3 Une infirmière procédera par la suite à une évaluation téléphonique de votre état de santé afin de catégoriser l'urgence de vos besoins en accessibilité médicale *(la priorité accordée à votre demande dépend de votre état de santé et non pas de la date de votre inscription).*

## Et voilà, vous êtes inscrits !

**Est-ce que votre inscription vous prive de vos droits en tant qu'utilisateur de la Clinique ?**

**Pas du tout ! Les services de la Clinique vous seront toujours offerts, à vous comme à toute la population du quartier de Pointe-Saint-Charles.**

Pour plus d'information sur l'intérêt du GACO et les modalités d'inscription, nous vous invitons à en discuter avec les intervenants et (ou) le personnel d'accueil de la Clinique.

Vous pouvez également télécharger le dépliant du GACO sur le site internet de la Clinique : [www.ccpssc.qc.ca](http://www.ccpssc.qc.ca)



# Des sites utiles !



Depuis ses tout débuts, la Clinique s'est toujours fait un devoir de travailler à **rendre le plus accessible possible une documentation pertinente sur la santé, les maladies, les soins, etc.** La Clinique souhaite en fait favoriser l'accès à de l'information gratuite et utile en santé afin de permettre à chacun de s'impliquer plus activement dans sa santé et dans la prise de décision qui lui est liée.



Toujours dans la poursuite de cet objectif, **la Clinique a sélectionné pour vous 4 ressources internet\* d'information de qualité en santé.** Les sites suivants sont administrés par des organismes sans but lucratif (exempts d'intérêts économiques privés). Leur contenu est régulièrement mis à jour et diffusé dans les deux langues officielles.



## [www.aboutkidshealth.ca/fr](http://www.aboutkidshealth.ca/fr)

AboutKidsHealth est un site internet qui se classe au premier rang mondial des **sources d'information au sujet de la santé des enfants.** Aussi, vous trouverez des informations complètes sur l'éducation, la nutrition (alimentation saine pour les ados, ...), la grossesse (les soins pendant la grossesse, ...), des renseignements sur des soins de santé pédiatriques et de nombreuses entrevues avec des médecins.



## [www.cwhn.ca/fr/resources](http://www.cwhn.ca/fr/resources)

Bienvenue dans la « BiblioWeb » du Réseau Canadien pour la Santé des Femmes. Vous trouverez ici une **collection exhaustive de publications sur la santé des femmes.** Un moteur de recherche simple vous permettra d'accéder à plus de 11 000 ressources éditées par des mères, des filles, des intervenants issus de cliniques communautaires et hôpitaux, ... tous voués à l'amélioration de la santé des femmes.



## [www.dietitians.ca/your-health.aspx](http://www.dietitians.ca/your-health.aspx)

Misez sur la santé en faisant des choix nutritifs. Voilà ce que propose ce site mis en ligne par les diététistes du Canada. Des outils pratiques comme l'évaluation de votre Indice de Masse Corporelle (I.M.C) permettant d'évaluer vos risques de santé en fonction de votre taille et de votre poids. Vous trouverez également des conseils pour planifier, acheter et cuisiner sainement. Accédez aussi à la base : « nutrition de A à Z » abordant des sujets allant des Antioxydants au Zinc en passant par l'alimentation durant la grossesse.

**Pensez également à aller visiter notre site internet :**



## [www.ccpsc.qc.ca/ressources](http://www.ccpsc.qc.ca/ressources)

Le site internet de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles présente **l'ensemble des ressources du quartier et des arrondissements limitrophes.** Les Cliniques sans RDV, quels organismes pour de l'aide sociale ? Quelles ressources en alimentation existe-t-il dans le Sud-Ouest ? Quelles structures pour trouver une garderie et un nouveau logement lorsque l'on attend un enfant ? ... Vous pourrez lire plusieurs articles pour mieux comprendre le rôle et la mission de ces ressources et organismes partenaires de la Clinique.

**\*Pour ceux et celles qui n'ont pas accès à Internet à la maison, nous vous rappelons que vous pouvez avoir accès gratuitement à un ordinateur à la bibliothèque municipale de Pointe-Saint-Charles située au 2333 rue Mullins.**

# Bâtir l'avenir des aînés à Pointe-Saint-Charles !

Le service du Soutien À Domicile de la Clinique poursuit ses activités auprès d'organismes du quartier de Pointe-Saint-Charles. **Sa collaboration avec la Cité des Bâtitisseurs qui a inauguré ses 115 logements au 1<sup>er</sup> mai de cette année en est une image.**

Beaucoup plus qu'un simple immeuble d'habitation, **la Cité des Bâtitisseurs veut offrir un véritable milieu de vie à ses résidents.** Un milieu qui prend réellement en compte les besoins et attentes de ses résidents. La Cité des Bâtitisseurs offre des appartements confortables ainsi qu'une gamme de services afin de rendre la vie des locataires aussi agréable que facile.

**60% des occupants actuels ne sont pas originaires de Pointe-Saint-Charles. Ceux-ci représentent donc de nouveaux enjeux pour la Clinique. À ce titre, la Cité des Bâtitisseurs a récemment renforcé sa collaboration avec la Clinique.** En effet, un plan de travail sera bientôt élaboré pour proposer le soutien d'infirmières et l'organisation de séances d'information sur des thèmes de santé publique. Le service du Soutien À Domicile de la Clinique est déjà impliqué dans la sélection des résidents et organise régulièrement des rencontres pour accueillir les nouveaux résidents de la Cité et rappeler l'intérêt de la Clinique auprès des aînés. **Par ailleurs, sachez qu'il reste actuellement un certain nombre d'appartements disponible de types : Studio, 3 1/2 , 4 1/2 , sur les rues Centre, Clarendon et Richardson.**



Pour plus d'information sur la Cité des Bâtitisseurs, composez le : **514-933-6463** ou visitez le site internet : [www.citedesbatistisseurs.org](http://www.citedesbatistisseurs.org)

## Non à la fermeture du Carrefour !



**Depuis 45 ans, le Carrefour d'Éducation Populaire de Pointe-Saint-Charles offre aux citoyens du quartier qui n'ont pas eu la chance d'aller à l'école, la possibilité d'apprendre à lire et à s'exprimer.** Participer aux activités du Carrefour, c'est aussi une occasion de s'engager dans l'amélioration de ses conditions de vie.

Comme les 5 autres centres d'éducation populaire de Montréal, le Carrefour est logé gratuitement dans un bâtiment de la Commission Scolaire De Montréal (CSDM) qui soutient financièrement l'organisme en offrant le service téléphonique, l'entretien, etc. Il y a un an, **la CSDM a annoncé aux centres d'éducation populaire qu'elle n'avait plus les moyens de les soutenir et qu'elle souhaitait se départir de ses immeubles dès la fin du bail soit en juin 2015.** Le Carrefour d'Éducation Populaire s'est même vu refuser un budget pour la rénovation urgente de son enveloppe extérieure dont des briques risquent de tomber. Le Carrefour est donc en mode solution et mobilisation pour demeurer au 2356 rue Centre et convaincre le ministère de l'Éducation du Québec et la CSDM de ne pas abandonner leur mandat de soutien à l'éducation populaire. **La Clinique suit de près la situation du Carrefour et est prête à répondre à l'appel de l'organisme dans ses efforts et les actions mises en oeuvre pour assurer sa survie.** À court terme, l'une des façons de soutenir le Carrefour est de se procurer un macaron auprès du Carrefour d'Éducation Populaire en échange d'une contribution volontaire qui servira à soutenir la campagne de mobilisation de l'organisme. Vous avez également la possibilité de signer le formulaire d'appui qui affirme haut et fort que la mission du Carrefour dans le quartier est essentielle.

Plus d'info sur le site : [www.carrefourpop.org](http://www.carrefourpop.org) ou au **514-596-4444**

# Prévention : chaleurs accablantes !



Les beaux jours arrivent rarement seuls. Souvent ils emportent avec eux de fortes chaleurs.

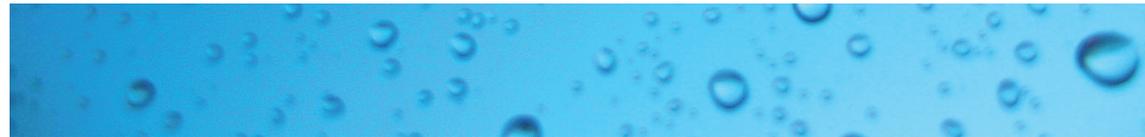
**Environnement Canada communique des avis de chaleur accablante quand la température atteint ou dépasse 30°C et que l'indice « Humidex » atteint ou dépasse 40.**



En cas de chaleur accablante, plusieurs effets peuvent se faire ressentir comme des **crampes**, de l'**épuisement** et des **coups de chaleur**. Ces effets peuvent survenir chez les personnes déjà malades, les personnes vulnérables (jeunes enfants, personnes âgées) mais aussi chez celles en bonne santé.

En cas de crampes ou d'épuisement (*déshydratation, maux de tête, étourdissement*) dûs à la chaleur, il faut **s'installer dans un endroit frais** (*climatisé si c'est possible*), **se reposer, réduire les efforts physiques et boire de l'eau**. Si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure, une consultation médicale s'impose.

Les **coups de chaleur** peuvent être plus dangereux pour votre santé. Les symptômes sont : **fièvre** (*plus de 40 °C ou 104 °F*), **peau sèche, rouge et chaude, pâle et froide, confusion ou perte de conscience brutale**. Dans ces cas, **une consultation médicale d'urgence est nécessaire**.



## Précautions pour l'ensemble de la population :

- Boire beaucoup d'eau.
- Porter un chapeau et des vêtements de couleur claire.
- Demeurer à l'ombre.
- Se rafraîchir par la baignade.
- Prendre une douche ou un bain tiède.
- Rechercher les endroits frais ou climatisés.

## Précaution pour les personnes âgées :

- Passer quelques heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif ou selon les quantités indiquées par le médecin.
- Réduire les efforts physiques.
- Donner des nouvelles à l'entourage.
- Prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir avec une serviette humide.



**En cas de malaise, consulter un médecin ou s'informer auprès d'Info-Santé au 8-1-1.  
En cas d'urgence, appeler le 9-1-1.**

**Pour en savoir plus sur la chaleur accablante : [www.santemontreal.qc.ca/chaleur](http://www.santemontreal.qc.ca/chaleur)**



# Prévenir les chutes avec le P.I.E.D.



Vous êtes préoccupés par votre équilibre ? Vous avez peur de tomber ? Vous avez déjà fait une chute ? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions alors **le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D) peut vous aider**. Ce programme est offert aux personnes autonomes de 65 ans ou plus, vivant à domicile.

Les chutes peuvent avoir des conséquences directes sur l'état de santé et l'autonomie des aînés. A travers des exercices d'amélioration de l'équilibre et la force adaptés aux capacités des aînés, le P.I.E.D a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre des adultes âgés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes. Ce programme débutera à l'automne 2013 à la Clinique et sera animé par un professionnel qualifié et formé.

## Comment se traduit la mise en pratique du P.I.E.D ?

- Des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines.
- Des exercices faciles à faire à la maison.
- Des capsules d'information sur les saines habitudes de vie, sur les comportements sécuritaires et sur l'aménagement du domicile.

## Grâce à ce programme vous pouvez :

- Améliorer votre équilibre et la force de vos jambes.
- Contribuer à garder vos os en santé et diminuer le risque de fracture.
- Améliorer votre confiance.
- Être plus actif.



Pour plus d'information ou pour vous inscrire, vous pouvez communiquer au : **514-937-9251 (Poste 7268)**



# Ensemble, agissons sur la santé et la solidarité de notre quartier !



L'**Assemblée Générale Annuelle (A.G.A)** de la Clinique approche. La date retenue pour ce grand rassemblement citoyen est le **mercredi 19 juin 2013**. La Clinique organisera cette année son A.G.A au **centre YMCA de Pointe-Saint-Charles** situé au 255 avenue Ash.

« **Une Clinique enracinée dans son quartier** ». Voici la thématique retenue pour cette nouvelle édition. Une symbolique forte qui souligne les 45 années d'action de la Clinique auprès des citoyens et organismes communautaires du quartier. Bien plus qu'une simple clinique en santé, la Clinique est une institution enracinée dans le paysage communautaire de Pointe-Saint-Charles.

La gestion citoyenne est indivisible du mode de fonctionnement de la Clinique et ce depuis sa fondation en 1968. Pour pérenniser ce fonctionnement, la Clinique a besoin de votre participation. **Cet évènement permet de nous rassembler autour de votre santé et celle de vos concitoyens. Via l'AGA, les citoyens de Pointe-Saint-Charles ont l'occasion de décider des orientations et des services de la Clinique. En participant, vous vous assurerez également que la Clinique réponde aux besoins en santé et en services sociaux du quartier.**

Nous sommes tous concernés par la Clinique, alors n'hésitez pas à diffuser l'information auprès de votre voisinage, de vos proches et de vos concitoyens. On compte sur votre participation et votre bouche à oreille !

Dans le présent document, il est à noter que l'utilisation du genre masculin a été adopté afin d'alléger le texte et d'en faciliter sa lecture. L'emploi de cette règle n'a évidemment aucune intention discriminatoire.