



**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles**

La santé et la solidarité d'un quartier!

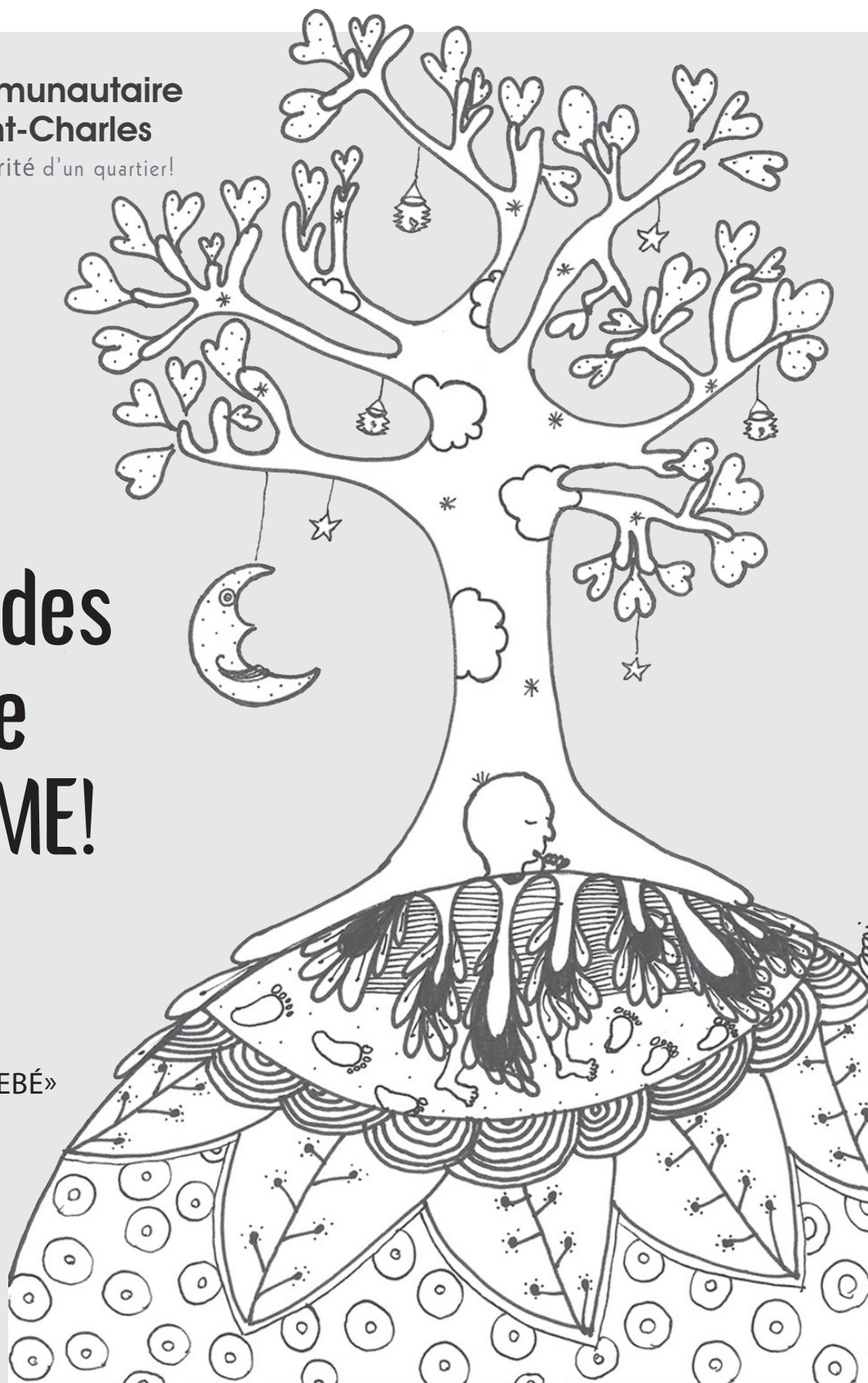
Ouverture des services de SAGE-FEMME!

+

VIENS JOUER DEHORS!

LA CLINIQUE «AMIE DES BEBÉ»

VACCINATION ET
PRÉVENTION
CONTRE LA GRIPPE



ALLONS JOUER DEHORS!

Par Dominique Leclerc, ergothérapeute à l'équipe enfance/famille

L'hiver arrive à nos portes avec ses possibilités d'activités amusantes et stimulantes pour les enfants! Sortir dehors pour jouer avec eux est une bonne façon de les aider à se développer.

Voici donc quelques idées d'activités à faire avec votre enfant cet hiver :

- ❁ Pelleter la neige dans l'entrée ou déneiger la voiture
- ❁ Rouler de grosses boules de neige pour faire un bonhomme à habiller
- ❁ Transporter de la neige dans des sceaux pour faire des constructions
- ❁ Se coucher sur le dos pour faire des anges dans la neige
- ❁ Se coucher sur le ventre pour regarder de près les petits flocons
- ❁ Mettre de l'eau colorée dans un fusil à eau et faire des dessins dans la neige
- ❁ Faire une course à relais en se promenant en serpent, chien ou grenouille dans la neige
- ❁ Se coucher sur le dos et ressentir les petits flocons qui tombent sur son visage
- ❁ Avec les pieds, tracer un chemin dans la neige et demander aux amis de le parcourir
- ❁ Prendre les ustensiles de cuisine et jouer au restaurant dans la neige
- ❁ Pousser, tirer et s'asseoir dans un traîneau
- ❁ Construire une grande montagne de neige et... glisser!
- ❁ Prendre le temps d'observer la neige qui est dure, celle qui est plus légère
- ❁ S'initier aux sports d'hiver comme le patin, la raquette et la glissade.



Image: bougerenfamille.com

Besoin de ressources pour du linge d'hiver?
Visitez notre site web: ccpsc.qc.ca/fr/ressources

Toutes ces activités vont aider votre enfant à développer sa motricité, ses sens et les autres habiletés pour bien le préparer à l'école. L'important est de s'assurer que ces activités soient réalisées sous la supervision d'un adulte, dans un endroit sécuritaire et surtout de s'amuser avec son enfant!

LA CLINIQUE «AMIE DES BÉBÉS»

Après plus de 10 ans de travail, la Clinique vient de recevoir la certification «ami des bébés»! C'est la principale stratégie retenue pour favoriser la promotion, la protection et le soutien de l'allaitement maternel dans le réseau de la santé au Québec, mais aussi dans le monde. C'est un programme de qualité des soins et services de l'organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'UNICEF dans les établissements offrant des services en périnatalité. **C'est en quelque sorte une assurance qualité pour les mères et leurs nouveau-nés!**

Sa mise en œuvre contribue à:

- l'excellence des soins et services à la mère et au bébé dans une perspective familiale;
- l'assurance de la qualité grâce au respect de normes internationales;
- à long terme, l'amélioration de la santé et du bien-être des enfants, de leur développement psychomoteur et de la santé de la mère.

ENFIN LE DÉBUT DES SERVICES DE SAGE-FEMME À LA POINTE!

Pour qui?

Toutes les femmes enceintes et leur famille vivant dans le grand Sud-Ouest de Montréal, Verdun et les alentours.

Quels services sont offerts?

- Suivi complet du début de la grossesse jusqu'à six semaines après la naissance pour la mère et son bébé;
- Rencontres d'information sur les services offerts;
- Analyses et tests durant le suivi (échographies, analyses de sang et d'urine, dépistage prénatal, test Pap, etc.);
- Rencontres prénatales de groupe;
- Accouchement à la maison ou à l'hôpital, puis à la maison de naissance lorsque celle-ci sera ouverte;
- Visites à la maison après la naissance;
- Accompagnement pour l'allaitement.

Tous les services sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

Pour vivre votre grossesse et votre accouchement autrement!

À l'occasion des 20 ans de la reconnaissance de la pratique sage-femme, nous sommes fier-e-s d'affirmer qu'il appartient aux femmes de choisir les conditions dans lesquelles elles vivent leur grossesse et leur accouchement. Les services de sage-femme soutiennent une approche globale et féministe de la santé au sein d'une relation de confiance partagée.

Portes-ouvertes
le 28 novembre de 13h à 16h

**Séances
d'information (fr):**
4 et 18 novembre 19h,
26 novembre 10h -et
10 décembre 10h

SERVICES DE SAGE-FEMME
1955 rue du Centre (sous-sol),
Montréal (Québec) H3K 1J1
514 937-9251#2323
ccpsc.qc.ca/fr/ssf

Pas d'ascenseur,
contactez-nous si vous avez
des besoins particuliers.



CAMPAGNE DE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE

Par Annie Bisaillon, conseillère-cadre aux soins infirmiers

Chaque année, la grippe (influenza) atteint 1 personne sur 6 au Québec. À Montréal seulement, plus de 300 décès sont attribuables au virus de la grippe chez les personnes vulnérables chaque année. C'est pour cette raison qu'il est important de vacciner ces personnes et ceux qui sont en contact avec eux.

La grippe se transmet surtout par les sécrétions du nez ou de la gorge et lors de la toux ou des éternuements, **les gestes pour prévenir la contamination sont importants :**

- se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue avec l'intérieur du bras ou un mouchoir
- jeter le mouchoir après l'avoir utilisé
- se laver les mains
- porter un masque si : vous faites de la fièvre; vous toussiez ou éternuez; vous êtes dans un établissement de santé, comme une salle d'attente. Des masques y sont habituellement mis à votre disposition.
- Nettoyez les surfaces les plus utilisées (poignées de porte, surface de comptoir, etc.)
- Limitez les contacts avec les personnes malades

LA VACCINATION ANNUELLE EST LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LA GRIPPE. Elle est particulièrement recommandée pour:

- Personnes âgées de 75 ans et plus
- Personnes souffrant de maladies chroniques (âgées de 6 mois et plus)
- Femmes enceintes (2e et 3e trimestre)
- Personnes vivant sous le même toit qu'une personne vulnérable et proches aidants
- Travailleurs-e de la santé
- Enfants/adolescent-e-s (moins de 18 ans) sous traitement à long terme à l'aspirine.



Voici l'horaire de vaccination sans rendez-vous contre la grippe saisonnière

La vaccination a lieu au sous-sol de la Clinique au 500 avenue Ash.

Lundi 4 novembre de 12h30 à 19h30
Vendredi 8 novembre de 12h30 à 19h30
Jeudi 14 novembre de 12h30 à 19h30
Lundi 18 novembre de 12h30 à 19h30
Lundi 25 novembre de 16h30 à 19h30
Lundi 2 décembre de 16h30 à 19h30
Lundi 9 décembre de 16h30 à 19h30
Lundi 16 décembre de 16h30 à 19h30
Jeudi 9 janvier de 16h30 à 19h30
Jeudi 16 janvier de 16h30 à 19h30
Jeudi 23 janvier de 16h30 à 19h30

Notez que cette année le vaccin n'est offert que sous forme injectable. Vous pouvez aussi recevoir le vaccin contre le pneumocoque si vous êtes âgés de 65 ans et plus ou si vous êtes à risque d'une infection invasive au pneumocoque.